

Consigli e piccoli trucchi per la vita quotidiana
Idee per mangiare
in modo sano, recuperando il peso
forma in modo duraturo





Cosa vuol dire «dieta»

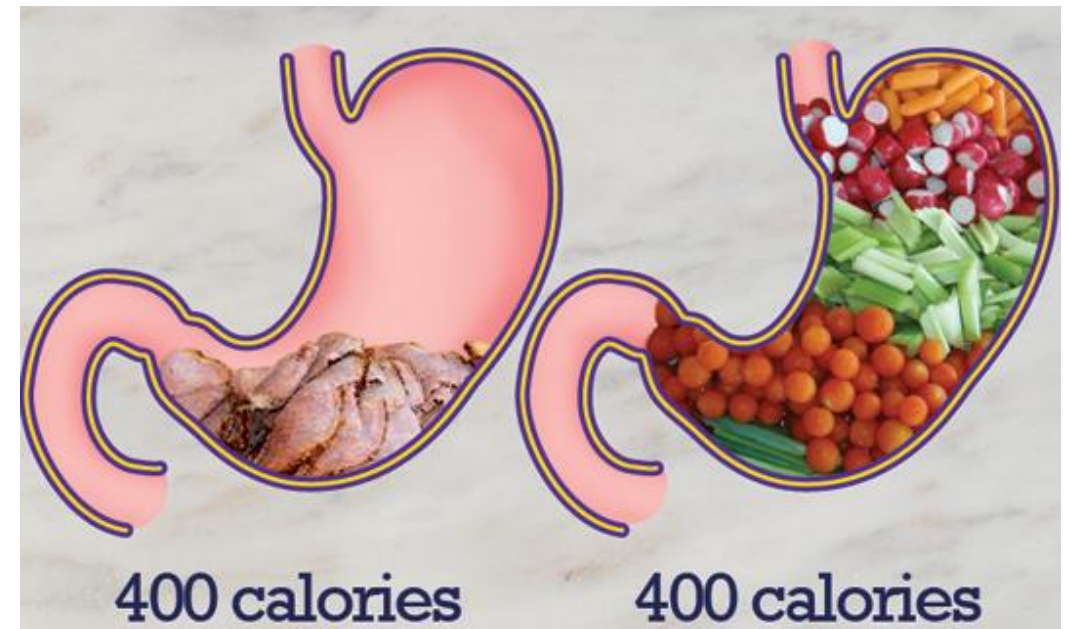
- **Dieta.** Sappiamo veramente cosa significa questa parola? Per la maggior parte di noi è sinonimo di fame, privazioni, regimi, cibi poco saporiti e a volte, perché no, anche di tristezza.
- In realtà questa parola, dal potere così evocativo, è mal interpretata ai giorni nostri. “Dieta” deriva dal latino e significa semplicemente “**modo di vivere**”.
- Con questa interpretazione ben presente dovremmo approcciarci a un cambiamento di stile di vita, piuttosto che a un periodo di restrizioni e castighi.
- Accogliere dunque questa attitudine nei confronti del cibo, delle nostre relazioni e della vita, potrebbe essere la strada vincente? Sicuramente, se porremo noi stessi al centro della via. **Se ci ascolteremo rispettando la nostra individualità, i nostri tempi e i nostri desideri più intimi**

Non saltare i pasti!

- Il nostro cervello è programmato alla sopravvivenza, se manchiamo un pasto e lasciamo trascorrere troppo tempo fra un pasto e l'altro il nostro cervello ordinerà ai nostri organi di immagazzinare più sostanze possibili, in questo modo il corpo si assicura la sopravvivenza alla carestia.
- Mangiamo più volte al giorno e inseriamo degli snack sani a metà mattina e a metà pomeriggio. In questo modo il nostro cervello "ancestrale" saprà che il cibo c'è e si rilasserà lasciandoci dimagrire senza problemi.

Come faccio a dimagrire?

Per aiutare il tuo corpo a dimagrire in modo efficace e duraturo hai bisogno di non far fare la fame e di creare per lui una strategia di successo scegliendo alimenti che ti aiutino a contrastare l'ingrassamento.





Chiara Pelossi-Angelucci

Integrative Nutrition Health Coach

Plant based specialist

Corsi di cucina

Consulenze alimentari

www.chiarapelossi.com

www.cavoliamerenda.ch

Tel. / WhatsApp 078 822 31 40

chiara.pelossi@bluewin.ch

- Interessato al resto delle informazioni?
- Contattami per iscriverti al webinar