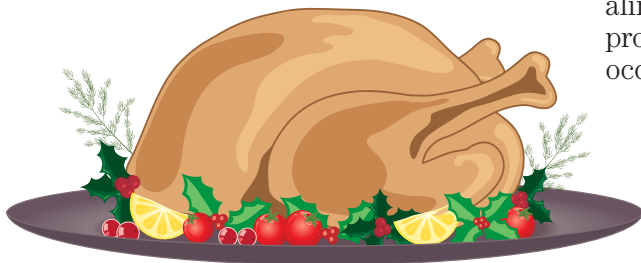


Tanto da gennaio mi metto a dieta...

Il modo migliore per superare indenni questo periodo di grandi abbuffate? Non esagerare (e non limitarsi troppo)



Caro lettore,

è più di un anno che probabilmente leggi i miei consigli. Abbiamo cercato di scardinare insieme falsi miti sui tanti argomenti, dai carboidrati alle diete miracolose, dalle etichette al blocco metabolico fino al "giorno libero". Insomma, hai riflettuto con me sul fatto che l'industria delle diete e della salute ti considerino un soldatino obbediente, pronto a rispondere alla prima sollecitazione del marketing. Ora, però, è arrivato il momento dare una forma concreta a tutti questi articoli; e quale occasione migliore se non il periodo natalizio, quando cene, pranzi, brindisi ci mettono alla prova?

IL RAGIONAMENTO che molti sono portati a fare in questo periodo è: "Vabbè, tanto poi il 7 gennaio mi metto a dieta!". Ma ricordati che puoi sempre rinunciare all'ultimo boccone, anche quando hai mangiato tanto. Perché tra il bianco (sto a dieta)

e il nero (mangio quello che mi pare fino al 6 gennaio), ci sono infinite sfumature che sono il vero equilibrio alimentare. Quindi, oltre al rischio di trasformare il Natale in un periodo per fare scorte alimentari, come se ti fossi trasformato in un orso pronto al letargo, c'è un'altra situazione sulla quale occorre che tu rifletta.

PENSACI BENE, poniamo il caso che tu abbia mangiato tanto oggi a pranzo. A quel punto potresti prendere diverse strade: a) la sera non ceni come avevi deciso; b) vorresti non cenare ma alla fine mangi un pezzetto di pane e resti deluso dal tuo comportamento; c) cambi idea e ceni normalmente; d) mangi un pezzetto di pane e finisci per spiluccare per 2 ore mangiando l'impossibile. In realtà, anche se hai mangiato tanto a pranzo, non puoi sapere se avrai fame o meno a cena, pertanto dovresti chiudere l'episodio "pranzo abbondante" (sperando che te lo sia goduto senza sensi di colpa) e alla sera cenare regolarmente. Se poi alla sera ti accorgi di non avere fame, solo in quel momento puoi decidere di rinunciare a qualcosa. Invece, decidendo già la mattina, come punizione riparatoria al pranzo abbondante, finisci per essere combattuto tra il "mangio tanto" e il "non mangio niente".

QUESTI PENSIERI AUTOSABOTANTI si possono applicare anche al periodo delle abbuffate natalizie e portarti ad abbassare la tolleranza per qualunque cosa esca fuori dalle tue regole. Ti ci ritrovi? Anche a te capita di ragionare in questo modo? Allora, caro lettore, ti auguro di goderti pienamente tutto ciò che di bello c'è in questo momento dell'anno, compreso il buon cibo, ma senza farti travolgere dai sensi di colpa e senza esagerazioni troppo permissive o troppo restrittive. Se hai seguito il mio ragionamento, vedrai che il 7 gennaio potresti addirittura sorprenderti nel vedere che i pantaloni non ti staranno stretti come gli altri anni. E avrai imparato una lezione importante sul tuo modo di mangiare valida anche per il resto dell'anno.



Monica Cimino Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare. Esperta di Obesità Infantile e Disturbi Alimentari, svolge attività di ricerca presso la Seconda università di

Napoli SUN. I suoi contatti: cimino.nutrizionista@gmail.com il sito: www.moniacimino.it Facebook: [diet coach](https://www.facebook.com/dietcoach)



**INSERIRE
PUBBLICITÀ**