



Lunedì..... tutti a dieta!

Il redazionale di nutrizione e dietologia a cura della Dr.ssa Daniela Limonta

Oggi parliamo di **Motivazione**.

Anno nuovo vita nuova! Obiettivo per il 2013: perdere 10 kg! Chi è d'accordo alzi la mano!

Bene, se volete perdere peso non perdetevi tempo alla ricerca della dieta miracolosa o della pillola magica brucia grassi! Per perdere peso servono solo due cose: corretta alimentazione e adeguato movimento. Ma prima di tutto serve una forte **motivazione**!

Migliaia di persone ogni anno iniziano diete, molte diete, che purtroppo non funzionano ... si perde peso ma ahimè lo si recupera con gli interessi pochi mesi dopo. Come mai? Purtroppo per molte persone è difficile cambiare le proprie abitudini alimentari e il piacere del cibo resta qualcosa di irrinunciabile anche a costo della propria salute! Ma è possibile perdere peso e restare magri? Certo che si può ma è un percorso delicato che prevede diversi passaggi. La prima cosa è appunto trovare la giusta **motivazione**. Per questo potrebbe essere d'aiuto stilare una lista dei pro e dei contro. Cosa cambierebbe in positivo nella vostra vita perdendo il peso in eccesso? Ad esempio vi sentireste più leggeri, sarebbe più facile fare le scale, allacciarsi le scarpe, la vostra digestione potrebbe migliorare, dormireste meglio... ecc ecc. Ora provate a stilare la lista opposta, ovvero con il peso attuale quali sono le cose negative? Avere il fiatone, sentirsi sempre stanchi, dormire male, problemi di salute, dolori alla schiena, alle gambe, preoccupanti esami del sangue ecc ecc.

Ora analizzate bene le liste: siete pronti a dimagrire? Lo volete veramente? Siete disposti a cambiare le vostre abitudini alimentari un pochino? La dieta non è qualcosa di necessariamente restrittivo ma sicuramente è impegnativa, serve concentrazione, disponibilità e tanta tanta voglia di dimagrire!

Bene se siete pronti allora iniziate la vostra nuova vita a base di sana alimentazione e movimento. Il primo passo sarà quello di ripulire la dispensa: stop a dolcetti, caramelle, patatine, snack, insomma stop al cibo spazzatura. Per tutte le persone con problemi di obesità è meglio evitare la dieta fai-da-te. Per chi è affetto da obesità, sovrappeso e disturbi alimentari è bene affidarsi ad un aiuto professionale. Contattate dunque la vostra dietologa di fiducia per iniziare con lei il percorso personalizzato di perdita di peso!