

# Come sono riuscita a dimagrire

Sono Laura, chef da 23 anni e sono over over 50...con la menopausa ho cominciato a prendere peso.

Faccio questo mestiere perché mi piace e sono appassionata della buona cucina, il cibo ha per me un fascino straordinario, per esempio da ragazza al mazzo di fiori che mi portava il mio fidanzato preferivo sempre l'invito a cena. Vivere senza gli ingredienti che mi piacciono (praticamente tutti) pensavo sarebbe stato impensabile per me eppure ad un certo punto mi sono resa conto che dovevo arginare in qualche modo l'aumento di peso costante negli anni.

Volevo calare 5 chili che sembrano pochissimi ma per me difficilissimo da perdere inoltre sono di bassa statura e me li sentivo pesare su di me come macigni tutti concentrati sull'addome.

Ho provato qualche dieta fai da te su internet senza benefici e senza capire bene cosa era giusto o sbagliato. Chi consigliava i carboidrati, chi invece li sconsigliava drasticamente, chi suggeriva il consumo delle sole proteine e tutto il contrario di tutto e così via...

Ho provato una nutrizionista e dopo 2 mesi mi sono stancata di pesare ogni cosa, mi sentivo di pessimo umore e sempre affamata.

Avevo capito bene che le diete drastiche non funzionavano, ma avevo capito anche che una dieta per funzionare doveva partire dalla propria testa,

**doveva partire da una decisione profonda di cambiare.**

Così ho cominciato a fare una cosa che mi ha cambiato la vita.

**Ed iniziamo così l'elenco degli accorgimenti preziosi.**

1) Per dimagrire ci vuole una decisione profonda. Mettere un obiettivo preciso e una motivazione precisa del perché si vuole ottenere.

2) Tenere un diario iniziale per 2 mesi e **segnare tutto quello che si mangia e si beve** senza farsi problemi di restrizioni e **pesarsi tutte le mattine** alla stessa ora.

3) Non siamo tutti uguali e una dieta standard non può funzionare per tutti alla stessa maniera, il primo passo è **conoscere il nostro corpo**. Capire quali cose ci fanno ingrassare e soprattutto le quantità, in genere potremmo mangiare tutto ma **esageriamo con le calorie**.

4) Bisogna accertarsi di non avere patologie tipo diabete, tiroide, colesterolo...

5)

a) Dopo due mesi cominciare a **non aggiungere più zuccheri in ciò che beviamo**, no zucchero nel caffè, the, latte, no assolutamente bibite gassate neanche quelle con zuccheri dietetici.

b) Dolci come torte, solo una volta a settimana e consumati entro le 16 del pomeriggio, mai di sera.

c) Se si vuole l'apporto di carboidrati, solo a colazione e pranzo, non la sera, preferibilmente **prodotti integrali**; biscotti, pasta e pane integrale ect;. Dopo qualche tempo si noterà la differenza, la regolarità intestinale serve a liberarci dalle tossine.