

- d) Non esagerare mai con le quantità perché dopo una certa età non si ha bisogno delle calorie di un giovane.
- e) Introdurre nella dieta i legumi per sostituire ogni tanto la carne.
- f) Non consumare **mai più di tre cucchiari** di olio extra vergine d'oliva.
- g) La frutta fresca fa bene ma fa ingrassare, mai consumare più di tre frutti al giorno.
- h) Consumare tutta la verdura che si vuole fresca o cotta.
- i) Limitare i formaggi e consumare almeno due/tre volte a settimana il pesce.
- l) Consumare senza esagerare la frutta secca o i semi, perché fanno bene ma sono calorici.
- m) Continuiamo a monitorarci, a tenere il diario, dobbiamo dimagrire lentamente, il nostro corpo deve abituarsi al cambiamento; intanto con il diario quotidiano stiamo **rivoluzionando la nostra vita** e finalmente siamo in grado di capire cosa ci fa ingrassare e cosa limitare **ma senza stress** se ad esempio una sera vogliamo mangiare una pizza alla sera non colpevolizziamoci, l'indomani cerchiamo di stare più attente a introdurre meno calorie.
(E' inevitabile che dopo una pizza saremo ingrassate perché ha un effetto spugna.)
- o) Essere consapevoli che i prodotti industriali spesso sono di scarso valore nutrizionale, meglio quello che prepariamo noi a casa.
- p) Appena possibile **camminiamo 40 minuti a passo sostenuto**.
- q) Il corpo ha bisogno di tutti i nutrienti e di una dieta varia e se volete dare ogni tanto una sferzatina al vostro peso fate un **digiuno serale** o al massimo consumate un pasto leggero, io ad esempio o mangio un'insalata mista o un minestrone fatto da me con verdure fresche.
- q) **Riduciamo l'apporto di sale** e non consumiamo cibi già pronti con tanto sale ad esempio le patatine che oltre che contenere tanto olio di pessima qualità sono ricche di sale.
- r) Limitiamo vino e super alcolici che sono molto calorici.
- t) Beviamo tutti i giorno **lontano dai pasti** almeno un litro e mezzo d'acqua perché il nostro corpo per funzionare bene deve essere idratato.
- u) Se vogliamo concederci un fritto non più di uno ogni tre mesi.
- v) Scarichiamo sul cellulare un app che **controlli la nostra attività motoria** e il consumo di calorie, io ad esempio ho Health ma ce ne sono tante altre. Continuiamo a tenere il diario e a pesarci tutti i giorni finché arriviamo al peso che avevamo messo come obiettivo.
- Poi possiamo abbandonare il diario ma teniamo sotto controllo il peso, ormai dovremmo aver capito cosa ci fa ingrassare, inoltre il nostro cervello memorizza il peso ed ha bisogno di stabilità, un lento calare.
- Importante è abbandonare le cattive abitudini e continuare con quelle buone, concediamoci a volte dei peccati di gola e poi equilibriamo con altri ingredienti salutistici e light.
- Così sono riuscita a dimagrire ed ognuna di noi a poco a poco potrà ritornare al peso forma, piano piano perché il **nostro corpo in menopausa non ha bisogno di diete drastiche** che fanno dimagrire velocemente ma fanno riprendere anche velocemente tutti i chili persi.
- State bene!