

RILASSATI E 'PENSA POSITIVO'

Stare a dieta comporta un atteggiamento mentale che si costruisce tutti i giorni un po' modificando il proprio "stile di vita". Aggiungerò che per seguire una dieta è molto utile il sostegno di familiari e amici. Prova ad elencare i nomi delle persone su cui puoi contare e che potrebbero aiutarti a "tenere duro" nella dieta, specialmente se ti vogliono bene, se hanno tempo di ascoltarti, se hanno un po' d'esperienza e magari se hanno già affrontato e superato problemi analoghi ai tuoi.

Non temere di chiedere aiuto. Gli amici veri ti saranno grati per la fiducia e per permettere loro di aiutarti. Rendili partecipi. Dì subito che hai deciso di "cambiare stile di vita" e che il loro sostegno ti è determinante. Ora rilassati e "pensa positivo". Questa è l'ultima volta che soffrirai a causa del tuo peso. Per verificare la tua adesione alla dieta e al nuovo stile di vita prova a fare ogni sera un "esame di coscienza" sugli obiettivi e sui risultati.



OBIETTIVI

Ripassa mentalmente gli obiettivi che ti prefiggi e poi scrivili su un foglio in senso positivo ed ottimista.

Ad esempio: voglio perdere 1 kg entro cinque giorni, voglio mandare via la pancia entro il mese prossimo, voglio ridurre di una taglia i pantaloni, voglio mangiare solo cibi sani e magri, voglio eliminare grassi, fritti e dolci, desidero fortemente cambiare il mio atteggiamento nei confronti del cibo. Ci sono cose

ben più importanti del mangiare nella vita! Sono per me ben più importanti: l'amore, i sentimenti, il successo nel lavoro, nello sport, nei rapporti umani.

RISULTATI

Cosa ho ottenuto oggi (peso perso, attività fisica eseguita, svaghi positivi, lavoro gratificante, ecc.) ...Come ho migliorato il mio atteggiamento verso gli altri e la vita, come ho migliorato me stesso, come ho imparato ad accettare le vicende che non dipendono dalla mia volontà ...

AFFERMAZIONI POSITIVE

Ripeti per 10 volte le seguenti frasi, o frasi simili che inventerai tu stesso, meglio se le dirai ad alta voce e ad occhi chiusi, per favorire un processo d'autosuggestione.

Ogni giorno scegli una o due frasi. Sorridi a te stesso, dopo esserti rilassato e concentrato, e ripeti:

- sono una persona soddisfatta e positiva
- sono pieno di pace, di gioia, di forza, di saggezza
- sono ogni giorno più forte fisicamente e psichicamente
- so gestire bene la mia giornata e la mia vita
- sono più sano, più magro, più sereno, più bello
- mi sento in armonia con me stesso e con il mondo

DIETA STANDARD INIZIALE

Uno schema dietetico, a rapida azione diuretica e "disintossicante", da seguire la prima settimana per partire "con il piede giusto", è un'alimentazione poverissima di grassi e sale, che fa eliminare i liquidi ritenuti.

Colazione: caffè lungo o caffè d'orzo, con 2-3 fette biscottate e una spremuta (o un centrifugato) di mele e carote.

Pranzo: riso g 60 (donne) o 80 (uomini) lessato senza sale e condito con un cucchiaino d'olio e uno di parmigiano, verdure a sazietà, lessate o crude condite con poco olio e limone, uno o due frutti a scelta.

Cena: passato di verdure o minestrone, con due cucchiaini di riso o pastina, mozzarella o ricotta di vacca, o altro formaggio dietetico g. 100, verdure a volontà, cotte al vapore o lessate, un frutto.

Fuori dei pasti: uno yogurt e una spremuta di mela e carota.