



ATTACCHI di FAME: KO!

VADEMECUM CONTRO GLI ATTACCHI DI FAME

1. Consumate almeno 4-5 pasti al giorno; oltre al pranzo e alla cena, una buona prima colazione e 1/2 spuntini a base di frutta.
2. Al mattino evitate cibi ricchi di zuccheri semplici che provocano improvvisi e bruschi sbalzi della glicemia, preferite fiocchi d'avena, pane integrale e frutta fresca.
3. A pranzo e a cena no al mono piatto di sola verdura o soli cereali (per esempio pasta o riso). Preferite invece un piatto unico dove i cereali sono abbinati a piccole quantità di alimenti ricchi di proteine come carne, pesce, legumi, formaggio o uova. Bastano 30-40 grammi di questi ingredienti proteici per formare un mix di principi nutritivi che vi darà a lungo un piacevole senso di sazietà senza appesantirvi. In alternativa: un secondo con verdura e pane. Non dimenticate mai di aggiungere gli ortaggi.
4. Non riducete troppo i grassi. Anche se siete a dieta condite sempre i piatti con 1-2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva: è un ottimo saziante naturale e contiene antiossidanti, sostanze utili all'organismo anche per combattere l'invecchiamento precoce.
5. Fate ogni giorno almeno 30 minuti di attività fisica: muoversi con regolarità ha un benefico effetto calmante e mitiga l'appetito, stimola la produzione di endorfine, sostanze ormonali che donano una sensazione di benessere. È sufficiente rinunciare all'ascensore e fare una passeggiata per ottenere effetti positivi a livello sia fisico che mentale.

INTERMEZZI SALUTARI

Frutta e verdura fresche

saziano grazie all'elevato contenuto di fibre. Per renderli stuzzicanti provate la verdura sotto forma di spiedini, o a bastoncini, cosparsi di semi di sesamo. La frutta è deliziosa in macedonia, frullata, cotta al forno.

Noci, nocciole e mandorle

In piccole quantità (circa 30 grammi) sono ricchi di ac. grassi polinsaturi e fibre, molto sazianti. Forniscono una buona dose di magnesio, minerale dall'azione calmante. L'importante è fermarsi presto...

Pane integrale con miele e yogurt

greco Una fetta di pane con un cucchiaino di miele e uno yogurt greco, gratifica, con un apporto calorico basso.

Latte tiepido e cacao

Un bicchiere, sorseggiato lentamente, sazia senza troppe calorie.

Il consiglio del tuo farmacista