



VALENTINA USAI  
medico chirurgo

349 7915331 - vunutrizione@gmail.com - www.valentinausai.com

---

#### PESATI OGNI 7-10 GIORNI

Il peso è dato da un bilancio tra quanto introduciamo e ciò che consumiamo, viene da sè che per mangiando le stesse se restiamo nella completa immobilità potremmo non perdere peso o addirittura prenderlo.

Solitamente, lo sapete, non consiglio mai di pesarsi molto spesso, ma questa è una situazione particolare, pesarsi per rendersi conto che forse stiamo “spizzicando” un pò troppo o che magari ci stiamo muovendo troppo poco. Pesarsi non per poi punirsi...assolutamente no, ma semplicemente per rendersi conto e tenersi sotto controllo.

#### TIENITI OCCUPATO

Diciamo che la “fame da noia” (chiamiamola così) è un problema che si presenta in diverse persone anche in altri momenti, ma adesso sicuramente è amplificato...e che fare? Prima cosa fermarsi un attimo, pensare se davvero abbiamo fame e distrarsi, restare occupati la maggior parte del tempo è sicuramente l'aiuto più valido che ci possiamo dare: leggere un libro, disegnare, occuparci della casa, giocare con i bimbi, aiutarli nei compiti, fare giardinaggio, rioccuparsi di un hobby che avevamo abbandonato per la mancanza di tempo.

#### MANTIENITI ATTIVO

Sicuramente il modo migliore per occupare il tempo è mantenersi attivi, adesso non avete più scuse..il tempo a disposizione c'è! Per non fare da soli potete scaricare gratuitamente la mia scheda di allenamento da fare a casa direttamente dal mio sito nella sezione “download”.