



VALENTINA USAI
medico chirurgo

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

Sotto questo punto nulla deve cambiare, cerca di mantenere le tue buone abitudini... o se non ne hai concentrati proprio su questo...come fare?

ORGANIZZA LA SETTIMANA

prima di tutto fate un piano di battaglia, non lasciate tutto al caso o al “cosa ci mangiamo oggi?” Organizzate i vari pasti della settimana, così sarà molto più facile fare una sana lista della spesa ed evitare di mangiare sempre le stesse cose. Per aiutarvi in questo potete scaricare dalla sezione “download” del mio sito il planner settimanale.

LISTA DELLA SPESA

fai una lista della spesa sana, i supermercati sono sempre forniti, non è necessario, accaparrarsi ogni tipo di genere alimentare, ma scegliamo piuttosto quelli più giusti per noi, soprattutto per lo stile di vita che stiamo conducendo in questo momento:

- frutta e verdura fresca, legumi
- pane e pasta integrali o anche farina integrale se volete cimentarvi in cucina
- scegliete carni magre (evitando quindi lardo, salsicce, salami, maiale) e preferite il pesce (anche surgelato va benissimo, non di allevamento)
- spezie, che ci aiutano a ridurre il contenuto di sale insaporendo gli alimenti
- olio di oliva come condimento
- latte scremato, così come lo yogurt bianco (non quello pieno di zuccheri e scarsa frutta) ed i latticini magri (no lo stracchino e la robiola non sono affatto magri, preferite una ricottina, dei fiocchi di latte...)
- evitate di comprare cibi pronti e consumare eccessive quantità di cibi in scatola o confezionati (1/2 volte la settimana)