

Consiglio sul metabolismo - riduzione calorica

Premessa (oltre a quelle che hai già visto nella sezione): la riduzione calorica NON È ovviamente un consiglio da seguire nel caso tu sia sottopeso.

In quel caso puoi utilizzare lo stesso procedimento illustrato, ma per attuare un AUMENTO calorico, non una riduzione.

Allora, ridurre le calorie è una operazione estremamente semplice, ma che può essere difficile per 2 motivi:

- 1 mangiare meno non è mai gradevole
- 2 è difficile avere il pieno controllo di ciò che mangiamo

Perchè la riduzione calorica diventi per te una operazione semplice da gestire, è necessario che ti impegni a seguire queste indicazioni per 1-2 settimane.

Passo #1: pesati sempre alla stessa ora, tutti i giorni

Questo consiglio può essere un'arma a doppio taglio, quindi utilizzala bene.

Il nostro peso può variare di giorno in giorno, anche di 1 - 1,5 kg, ma ciò che vedi variare da un giorno all'altro non è il grasso, sono i liquidi.

Il grasso ha dei tempi che si misurano in giorni/settimane, non in ore.

Quindi non preoccuparti e non sviluppare paranoie se vedi delle fluttuazioni di peso.

Pesarti tutti i giorni può però essere molto utile per capire la "tendenza" del tuo peso.

Ti fa capire se sei stabile, se stai aumentando o se stai diminuendo.

Con una riduzione calorica efficace dovresti perdere non più di 500 gr a settimana (qualcosa di più nelle prime 1-2 settimane).

Tieni monitorato l'andamento del tuo peso per capire se la direzione è giusta.

Passo #2: segna tutte le calorie che mangi in una settimana normale, meglio in due

Questa è la parte più difficile.

Tenere il conto di TUTTE le calorie che mangiamo (sì, anche il cioccolatino che hai rubacchiato in ufficio) non è per nulla semplice, ed è un po' laborioso.

Tuttavia, è l'unico modo per sapere davvero quante calorie consuma il tuo corpo.

E perchè questa misurazione sia affidabile, deve essere fatta su un tempo lungo, almeno 1 o 2 settimane.

Perchè dico questo? Perchè molto facilmente nel fine settimana puoi assumere il doppio delle calorie rispetto agli altri giorni.

E...no, non puoi programmare il tuo corpo in modo da dirgli "tieni conto solo dei giorni feriali".

Quindi hai bisogno di capire quante calorie mangi in una settimana (meglio in due) e capire se quel quantitativo di calorie ti ha fatto:

- aumentare di peso (quindi la tua dieta è stata IPER-calorica)
- diminuire di peso (quindi hai fatto una IPO-calorica)
- rimanere stabile (ISO-calorica)

Per contare le calorie di tutta una settimana, e fare quindi una media giornaliera che comprenda anche il fine settimana, hai due possibilità.

1. Utilizzare una app, come ad esempio [Fatsecret](#). È il modo più comodo e veloce per conteggiare quante calorie mangi.
2. Segnare il numero di calorie dell'alimento utilizzando i valori sull'etichetta.

In entrambi i casi, ricordati di inserire le quantità dell'alimento che hai mangiato.

Laborioso? Non così tanto, in fondo è solo una settimana, e ti farà capire davvero tante cose sull'alimentazione.

Noterai facilmente che nella settimana in cui stai segnando cosa mangi e tenendo conto delle calorie, il tuo peso diminuisce.

Perchè succede questo?

Semplice: perchè il dover scrivere o conteggiare le calorie con la app ti pone una sorta di "sfida", e questo ti farà automaticamente mettere un po' il freno a ciò che mangi.

Passo #3: tieni una dieta ipo-calorica

Ora che hai sott'occhio l'andamento del tuo peso e che hai imparato a gestire le quantità degli alimenti, tutto ciò che devi fare è gestire le tue quantità in modo che il tuo peso scenda di non più di 500 gr a settimana.

Questo semplice metodo che ti ho illustrato può naturalmente valere come sistema per regolarsi durante tutta la vita, non solo per questo periodo "terapeutico".

Il consiglio di auto-regolarsi è sempre valido, ma in questo contesto puoi tenere come riferimento un periodo di 8 settimane.

In questo periodo avrai capito se la riduzione calorica ha un effetto positivo sul tuo stato di benessere generale.

A questo punto potrai mantenere queste abitudini, oppure rivolgerti ad un nutrizionista qualificato.

Per una consulenza puoi anche rivolgerti alla mia co-autrice, Annalisa Caravaggi.

Clicca [QUI](#) per andare alla pagina con i suoi contatti.