

IL MIO RAPPORTO CON IL CIBO: PERCHÉ NON RIESCO A STARE A DIETA

ROBERTA PATITUCCI - BIOLOGA NUTRIZIONISTA
ALESSIA TESTA - PSICOLOGA E MINDFULNESS





L'APPETITO VIEN MANGIANDO...

FAME E APPETITO SEMBRANO SINONIMI
MA HANNO UNA SFUMATURA DI
SIGNIFICATO NOTEVOLEMENTE DIVERSA.

- FAME: MECCANISMO FISIOLÓGICO
- APPETITO: MECCANISMO PSICOLOGICO



E TU, MANGI PER FAME?



CONOSCI LA TUA FAME?

- FAME FISIOLOGICA
- FAME EDONICA
- FAME EMOTIVA

**SE LA CONOSCI PUOI
GESTIRLA**





CHI TI STRESSA TI INGRASSA

IL CORTISOLO, L'ORMONE PRODOTTO IN SEGUITO ALLE SOLLECITAZIONI, CI FA APPARIRE GONFI, RIDUCE IL MUSCOLO E AUMENTA IL GRASSO

PRIMA DI ELIMINARE PANE E PASTA

ELIMINA I ROMPI ...NI

OPS... VOLEVO DIRE GESTISCI
LE FONTI DI STRESS



LAVORO

FAMIGLIA

CASA

SALUTE

SPOSTAMENTI

TRAUMI

SPORT

STUDIO



COME CONCILIARE DIETA E VITA REALE?

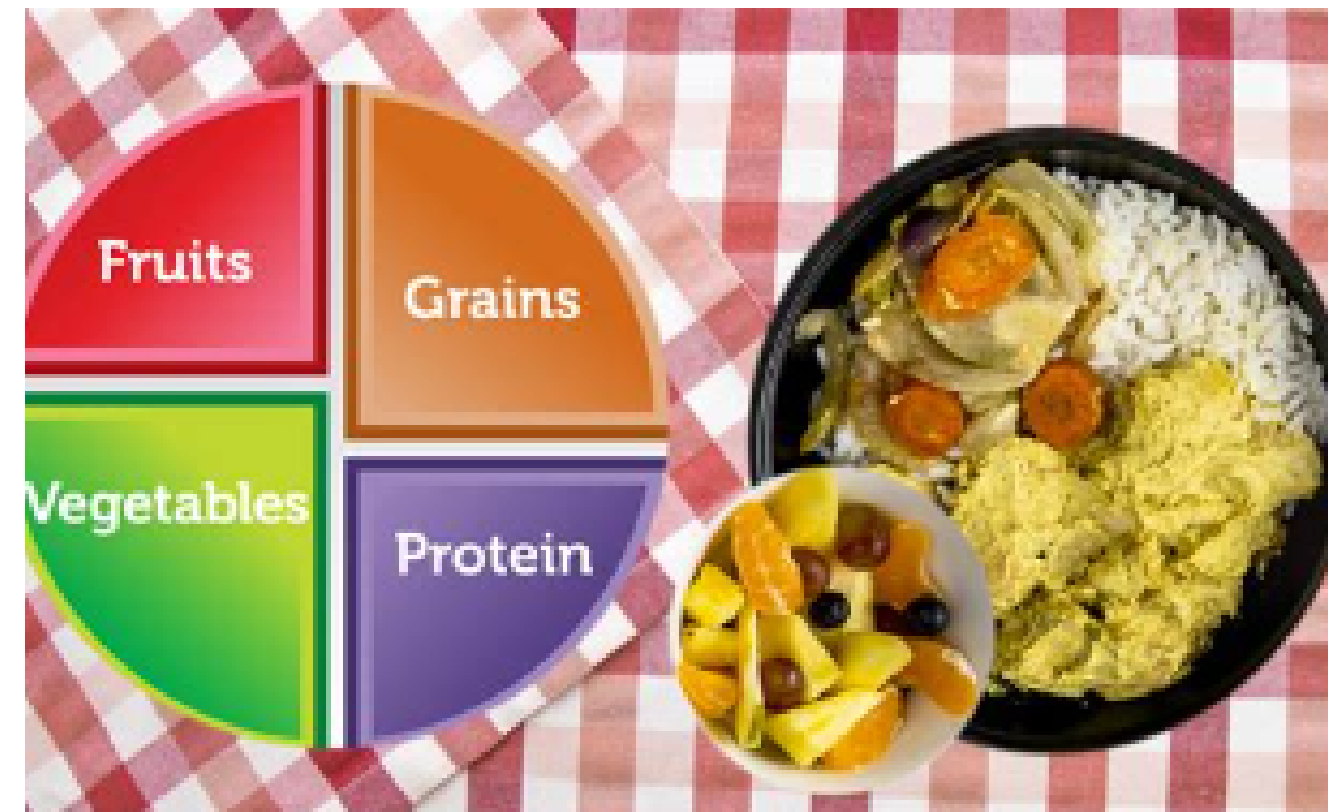
- CONSAPEVOLEZZA
- ACCETTAZIONE
- COLLABORAZIONE
- COMPROMESSO
- AUTOAIUTO



- HO DEI LIMITI
- NON SONO RESPONSABILE DI TUTTO
- LA PERFEZIONE NON ESISTE
- TROVO IL TEMPO PER ME

MA NELLA PRATICA ?

- PIATTO SANO



- MEAL PREP



IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

Usa oli sani (come l'olio di oliva e olio canola) per cucinare e per condire. Limita il burro. Evita i grassi trans.



Più ortaggi e più varietà e meglio è! Patate e patatine fritte non contano come ortaggi.

Mangia molta frutta, di tutti i colori.



MUOVITI!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero). Limita il latte e i latticini (1-2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno). Evita le bevande zuccherate.

Mangia diverse varietà di cereali integrali (come pane integrale, pasta integrale e riso integrale). Limita i cereali raffinati (come riso bianco e pane bianco).

Scegli pesce, pollame, legumi e semi oleaginosi; limita la carne rossa e i formaggi; evita pancetta, salumi e altre carni conservate.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu





E' BILANCIATO?



E' BILANCIATO?

MANCANO LE VERDURE! Questo può
spingerti a mangiare un piatto più
abbondante per raggiungere la sazietà



E' BILANCIATO?



E' BILANCIATO?

MANCANO I CEREALI. Questo può portare ad un precoce senso di fame spingendoti a spiluccare durante la giornata.



NON È SOLO UN PASTO

- COCCOLA E AMORE
- GIUDIZIO
- CONTROLLO
- TEMPO

È UNA STORIA



LUNGA, COMPLICATA, DIFFICILE
MA TU PUOI SCEGLIERE IL FINALE

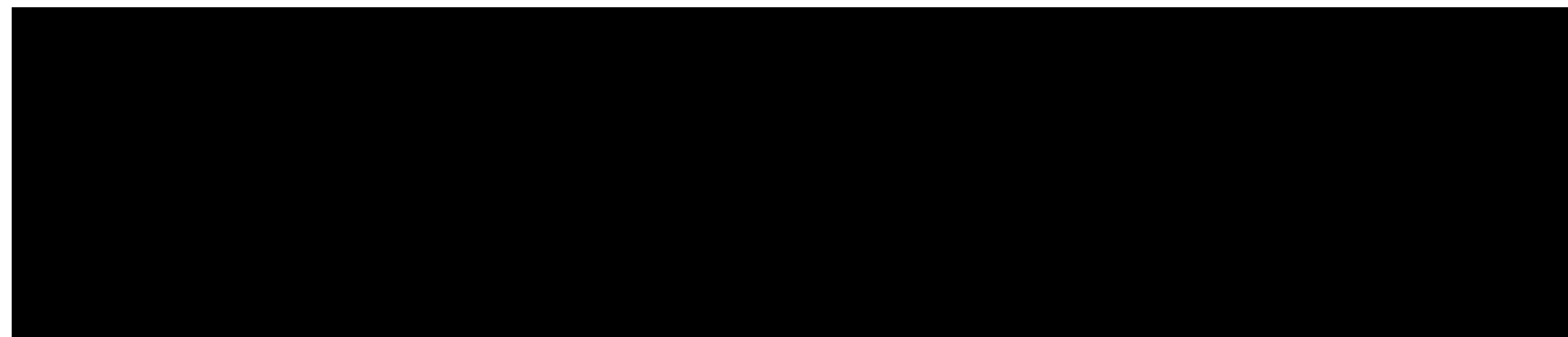


CIBO COME COCCOLA
CIBO COME GESTO D'AMORE





CIBO E GIUDIZIO



CIBO E CONTROLLO



CIBO E TEMPO





IL PRIMO PASSO E'

LA CONSAPEVOLEZZA



I 9 TIPI DI FAME

- FAME DEGLI OCCHI - OSSERVA IL COLORE, LA FORMA, IL TIPO DI SUPERFICIE. TI VIENE DA MANGIARE SOLO PERCHÉ LO HAI VISTO? I TUOI OCCHI SONO SAZI?

«Cosa ti suscita una vetrina di una pasticceria?»

- FAME DEL TATTO - PRENDI IL CIBO CHE HAI SCELTO TRA LE DITA. COSA SENTI? È LISCIO, VISCIDO, APPICCICOSO? DURO O MORBIDO?

- «Nutrire la fame del tatto facendosi le coccole. Mangiare con le mani influisce sull'attenzione che mettete mentre mangiate?»

- FAME DELLE ORECCHIE - PORTA L'ALIMENTO VICINO AL TUO ORECCHIO. HA UN SUONO? SE LO STRINGI FA UN QUALCHE RUMORE?

«Pancetta che frigge, Magnum, patatine, tappi e musica»



- FAME DEL NASO - ANNUSA IL CIBO, POI ALLONTANALO UN MOMENTO DAL NASO E POI ANNUSALO DI NUOVO. SENTENDONE L'ODORE, PENSI SEMPRE CHE SIA COMMESTIBILE OPPURE NO?

«quando non percepiamo l'odore ci sembra che non abbia gusto»

- FAME DELLA BOCCA - METTI IN BOCCA L'OGGETTO, MA NON MASTICARLO. FALLO GIRARE IN BOCCA ED ESPLORALO CON LA LINGUA. COSA NOTI? ORA DAI UN UNICO MORSO, UNO SOLO! E POI FALLO GIRARE DI NUOVO IN BOCCA ED ESPLORALO NUOVAMENTE CON LA LINGUA. SU UNA SCALA DA 0 A 10, QUANTA FAME HAI ORA BASANDOTI SU QUELLO CHE HAI SENTITO E ASSAPORATO CON LA BOCCA? IN ALTRE PAROLE, QUANTO LA TUA BOCCA VUOLE RIPETERE QUEST'ESPERIENZA? ADESSO PUOI MANGIARE PER INTERO QUESTO ALIMENTO: MASTICALO LENTAMENTE E NOTA COME CAMBIA IL SUO SAPORE E LA SUA CONSISTENZA.

«Se la bocca si annoia reclama un altro boccone» «Se vogliamo essere soddisfatti mentre mangiamo, la mente deve essere consapevole di cosa succede nella bocca. Se vogliamo avere una festa in bocca, bisogna invitare anche la Consapevolezza e la Curiosità!»



- FAME DELLO STOMACO - ORA PORTA L'ATTENZIONE ALLO STOMACO: È PIENO OPPURE NO, È SODDISFATTO OPPURE NO? IL TUO STOMACO QUANTO NE VUOLE ANCORA DI QUESTO ALIMENTO?

«allo stomaco interessa il volume, non il sapore. Attenzione a non scambiare l'ansia con la fame dello stomaco»

- FAME DELLA MENTE - RIESCI A NOTARE COSA TI DICE LA MENTE SU QUESTO CIBO?

«dovrei o non dovrei, è giusto, è sbagliato, me lo merito. La MENTE mente»

- FAME DEL CUORE - IL CUORE TI STA DICENDO QUALCOSA RIGUARDO A QUESTO CIBO? QUANTO RASSICURANTE O CONFORTANTE È QUESTO CIBO? IL TUO CUORE NE VUOLE ANCORA?

- FAME CELLULARE - PRENDI CONSAPEVOLEZZA DEL CIBO CHE È ENTRATO NEL TUO CORPO. L'ASSORBIMENTO COMINCIA NEL MOMENTO IN CUI INIZIAMO A MASTICARE. CI SONO DELLE SENSAZIONI CHE TI DICONO CHE IL TUO CORPO STA ASSORBENDO QUESTO CIBO? COME LO STANNO RICEVENDO LE CELLULE DEL CORPO?

«il corpo ha la sua saggezza»





ALESSIA TESTA - Psicologa e conduttrice
Mindfulness

alessiatesta.psy@gmail.com

3240424848

ROBERTA PATITUCCI - Biologa Nutrizionista
Esperta in Alimentazioni per la Fertilità e
la Riproduzione Umana

patitucci.nutrizione@gmail.com

371 1317993





ASSOCIAZIONE L'ARCIPELAGO GRUPPO DI ACQUISTO SOLIDALE

Il Gruppo d'Acquisto Solidale nasce all'interno de L'Arcipelago con lo scopo di organizzare acquisti collettivi che potessero realizzare vari scopi e finalità:

selezionare prodotti e articoli realizzati o costruiti in maniera rispettosa dell'ambiente e delle persone e che abbiano ottime caratteristiche qualitative;

ottenere, grazie all'acquisto del gruppo, particolari condizioni di prezzo o di consegna;

favorire le aziende e le produzioni che consentono anche a persone con particolari difficoltà di potersi realizzare nell'ambito di un'attività.



ASSOCIAZIONE L'ARCIPELAGO GRUPPO DI ACQUISTO SOLIDALE

Aderire è facile:

- Mandaci la tua email e noi ti informeremo delle proposte di acquisto
- se interessato a una delle proposte fai il tuo ordine nelle modalità descritte dal referente del prodotto nell'email di proposta di acquisto
- al momento del ritiro del primo ordine formalizzi l'appartenenza all' Associazione tesserandoti
- se vuoi proporre nuovi prodotti o produttori il posto giusto è la periodica riunione del Gruppo d'Acquisto



ASSOCIAZIONE L'ARCIPELAGO GRUPPO DI ACQUISTO SOLIDALE

I prodotti che trattiamo regolarmente sono:

- Parmigiano Reggiano
- Olio EVO, olive, acciughe e tonno
- Pasta
- Farine
- Conserve, passate e sughi
- Riso
- Miele
- Patate e zucche
- Vino rosso e nocciole della Langa
- Vino bianco Franciacorta
- Mele e Kiwi
- Agrumi
- Carni bianche
- Verdura e frutta fresca
- Detersivi e detergenti



ASSOCIAZIONE L'ARCIPELAGO GRUPPO DI ACQUISTO SOLIDALE

Il Gruppo di Acquisto Solidale:

- non è un negozio,
- ma un modo nuovo di operare insieme,
- in una forma auto organizzata che tende a rendere più consapevoli i consumatori,
- Metterli direttamente in contatto con i produttori,
- fare scelte più informate e ragionate, rispettose della salute, dell'ambiente

