

Dieta Social

aDòc  
HEALTH BOOK  
di  
Anna



Ricette



Salute



Attività fisica



Motivazione

PIANO ALIMENTARE  
PERSONALIZZATO

dal 15/04/2024 al 29/04/2024

a cura di: Dott.Ssa. Di Zio

# aDòc Health Book...

## *pensato per te*

Questo è il tuo aDòc Health Book personale. Sai cosa significa? Che è un libro della salute creato proprio per te. Ti guiderà nel tuo percorso nutrizionale e per le prossime settimane sarete inseparabili.

Sarà bello portarlo sempre con te, lo leggerai ogni giorno, perché non potrai farne a meno. Anzi, non vorrai farne a meno. Ti darà tutte le informazioni di cui avrai bisogno e ti aiuterà a migliorare le tue abitudini. Quando finirai di leggerlo avrai compreso il motivo per cui dovrai impegnarti per cambiare il tuo stile di vita, senza cedere alla tentazione di arrenderti. La persona che hai sempre voluto essere è alla fine di questo libro!



### Perché sei qui

Se stai leggendo questo libro è perché hai deciso di cambiare. Hai finalmente realizzato che qualcosa in questo momento non va, che è proprio il tuo corpo a chiederti di cambiare. Vorresti sentirti bene, perdere peso, recuperare benessere, salute e nuova energia, seguendo un percorso cucito su di te, stavolta. Perché chissà quante diete ti sei ritrovato a provare negli anni. Probabilmente hai già sperimentato diversi percorsi senza grandi risultati, oppure, dopo tanti sacrifici e in breve tempo, hai recuperato il peso perso con gli interessi. Ma tutto questo ora non importa, fa parte del passato. Da qui, oggi, parte la strada per il tuo cambiamento. Non ne sei ancora convinto? Quando sfoglierai le pagine di questo libro, non avrai più dubbi.

Chi decide di modificare il proprio stile di vita



### Perché modificare il tuo stile di vita

solitamente lo fa per due motivi: vuole dimagrire o è costretto a stravolgere le proprie abitudini a causa di particolari condizioni fisiologiche. Esiste un terzo motivo che nessuno prende mai in considerazione: comprendere l'impatto della sana alimentazione sul proprio corpo. E questo libro della salute che hai tra le mani potrà aiutarti a raggiungere tutti e tre gli obiettivi contemporaneamente. Perché? Perché è personalizzato. Il tuo nutrizionista e noi di aDoc sappiamo di cosa hai bisogno, conosciamo ormai le tue esigenze, i tuoi gusti, le tue patologie, i tuoi parametri ematochimici e i tuoi dati antropometrici. Per noi sei un libro aperto ed è proprio per questo che possiamo aiutarti.



## Come modificare il tuo stile di vita

Con questo Personal Book, giorno dopo giorno, ti accompagneremo verso il tuo nuovo stile di vita. Saremo insieme in cucina, per preparare ricette facili e gustose. Vedrai, se sei alle prime armi ti seguiremo passo passo. E se invece sei un cuoco esperto, sapremo stupirti con ricette gourmand, sane e adatte anche ai palati più esigenti. Con questo libro non sarai mai solo: ti aiuteremo ad affrontare i momenti difficili, le tentazioni, la paura di ricadere nelle vecchie abitudini. I nostri consigli sapranno aiutarti nelle situazioni più complesse, con cui sei abituato a fare i conti. E questa volta vincerai tu. Faremo insieme movimento, che rispetterà i tuoi tempi e le tue capacità. E ciò che più conta, ti forniremo tutti gli strumenti per non mollare. Perché per raggiungere la miglior versione di te stesso, la motivazione deve sempre accompagnare le tue giornate. E in quelle grigie e uggiuse, noi ti aiuteremo a ritrovarla.



## Metti in discussione te stesso

Impara a capire cosa comunica il tuo corpo. Impara ad ascoltare i segnali che manda. Quella voglia improvvisa di mangiare è fame o soltanto noia? Come posso modificare quel pensiero che mi butta giù e trasformarlo in motivazione? Come posso affrontare le giornate con la giusta positività? Alla fine di questo percorso troverai le risposte che cerchi. Hai paura? E' normale aver paura di cambiare, di non farcela anche questa volta, di non sentirsi in grado di raggiungere il proprio obiettivo e di non aver la forza di completare il percorso. Non lasciare che la paura rappresenti un ostacolo, trasformala nel tuo punto di forza, nella sfida contro te stesso.



## Impara a cucinare sano

Noi di Adòc crediamo fortemente che in un percorso di salute che si trasformi in un effettivo cambiamento di stile di vita, la cucina sana sia la prima arma da mettere in campo. Forse prima d'ora non avevi mai pensato che potessero esistere ricette gustose e salutari allo stesso tempo! Invece saranno create appositamente per te e daranno vita al tuo piano alimentare personalizzato, formulato in base ai tuoi gusti e alle tue esigenze. Sia nel caso in cui tu voglia perder peso, che nel caso in cui tu voglia cambiare abitudini per migliorare il tuo stato di salute. Le tue ricette saranno così gustose che potrai prepararle per tutta la famiglia, continuando a condividere i momenti a tavola con chi preferisci, come sei abituato a fare!

## Metti in moto il tuo corpo



Fare movimento sarà fondamentale nel tuo nuovo stile di vita. Sai che solo con un po' di attività fisica si mettono in funzione i Mitocondri, che sono i forni "bruciagrassi" contenuti nei muscoli? E, dunque, se vuoi perdere peso, se vuoi tonificare il tuo corpo, se vuoi sentirti più elastico e in forma un po' di attività fisica sarà assolutamente necessaria. Però non preoccuparti, se anche non sei un tipo da palestra, basterà fare una qualsiasi attività fisica adeguata al tuo livello di preparazione. Divertirsi facendo movimento potrà essere il segreto per raggiungere gli obiettivi che ti sei prefissato e ti restituirà uno stato di benessere che probabilmente non provavi da tempo.



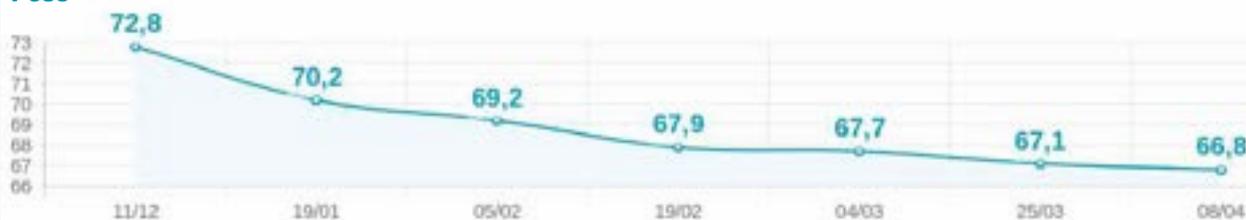


# TU, OGGI

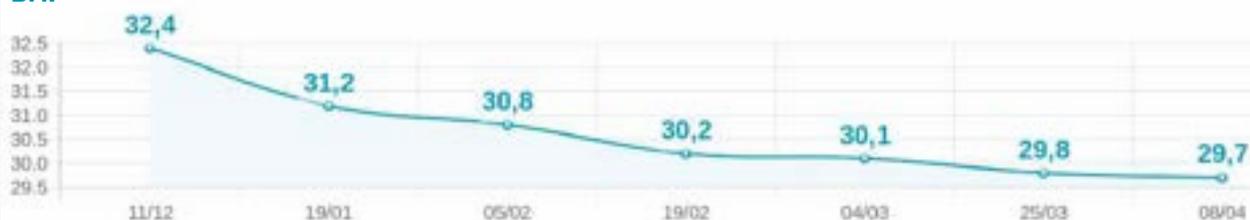
*In questa sezione abbiamo riportato i dati che ci consentono di avere una visione di TE, OGGI. Non sono semplici dati numerici, ma rappresentano veri e propri alleati del tuo percorso. Ci aiutano a capire chi sei e come stai. E sono importantissimi!*



**Peso**



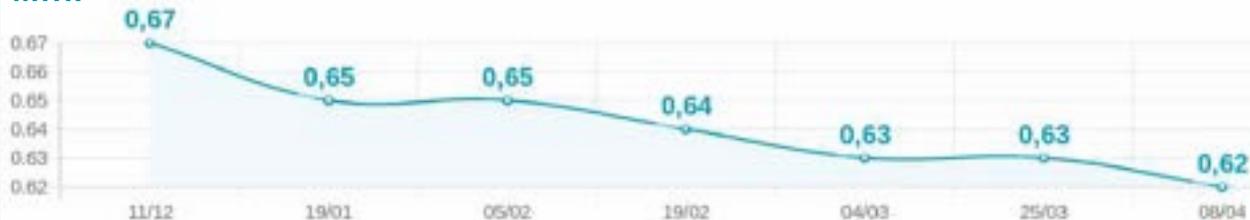
**BMI**



**BAI**



**WHTR**



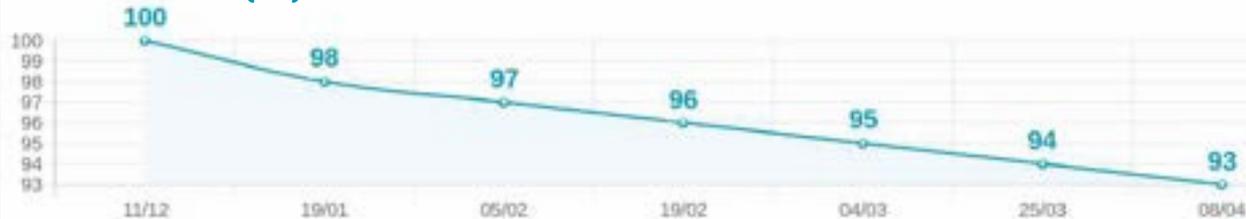
**Circonferenza Addome (cm)**



**Circonferenza Collo (cm)**



**Circonferenza Vita (cm)**



## Legenda

Fai tesoro delle informazioni che rappresentano i tuoi dati, non guardarli con timore ma osservarli con consapevolezza. Poi alza lo sguardo e impegnati per farli restare sempre entro i limiti. Ricordati che la loro funzione è una sola: controllare il tuo stato di salute e guidarti verso uno stile di vita sano.

### Peso

Il peso di un individuo, espresso in chilogrammi, è determinato dalla somma di vari componenti: l'acqua corporea (circa il 70% del totale), i muscoli, le ossa, gli organi interni e il grasso. Quest'ultimo ne rappresenta, quindi, solo una piccola parte. **È importante sapere che il peso varia costantemente durante la giornata e nell'arco della settimana in relazione a diversi fattori come lo stato di idratazione, variazioni ormonali, esercizio fisico, utilizzo di farmaci, regolarità intestinale, ecc.**

### Indice di massa corporea (BMI)

L'indice di massa corporea (o BMI - body mass index) mette in relazione il peso con l'altezza di un individuo ed è un parametro molto utile per effettuare un iniziale inquadramento della forma fisica del soggetto. Più si allontana dai valori di normalità, più sarà compromesso lo stato di salute. **L'obiettivo da raggiungere durante il nostro percorso nutrizionale, sarà pertanto quello di riportare o mantenere il BMI all'interno del range di normalità (normopeso).** Il valore del BMI indica l'appartenenza ad una delle seguenti fasce:

CLASSIFICAZIONE	BMI (KG/M2) • CUT-OFF PRINCIPALI
Sottopeso	< 18,50
Normopeso	18,50-24,99
Sovrappeso	25,00-29,99
Obesità I	30,00-34,99
Obesità II	35,00-39,99
Obesità III	≥ 40,00

### Circonferenza addome

La circonferenza addominale viene misurata posizio-

nando il metro appena sopra l'ombelico. Questo parametro ci dà informazioni sull'entità dell'accumulo di grasso addominale, che è la zona di deposito più pericolosa per la salute.

La circonferenza addominale può rappresentare un rischio cardiovascolare moderato per misure maggiori di 94 cm per l'uomo e di 80 cm per la donna. Il rischio, invece, risulta elevato se la circonferenza è superiore a 102 cm per l'uomo e a 88 cm per la donna.

### Indice di adiposità corporea (BAI)

L'indice di adiposità corporea (BAI) tramite i valori di circonferenza fianchi e altezza, stima la percentuale di grasso corporeo, da cui dipende la salute metabolica. Indipendentemente dal peso dell'individuo, e in base all'età e al sesso, il soggetto viene collocato in diverse fasce che ci permettono di verificarne lo stato di salute.

ETÀ	MASCHIO	FEMMINA	STATO
20-40	0-8%	0-21%	Sottopeso
	8-21%	21-33%	Salutare
	21-26%	33-39%	Sovrappeso
	26% +	39% +	Obeso
41-60	0-11%	0-23%	Sottopeso
	11-23%	23-35%	Salutare
	23-29%	35-41%	Sovrappeso
	29% +	41% +	Obeso
61-79	0-13%	0-25%	Sottopeso
	13-25%	25-38%	Salutare
	25-31%	38-43%	Sovrappeso
	31% +	43% +	Obeso

### Indice di distribuzione della massa grassa (WHTR)

L'indice di distribuzione della massa grassa (WHTR) è una correlazione tra la circonferenza addominale e l'altezza. Il valore ottenuto consente di valutare il rischio cardiovascolare e metabolico.

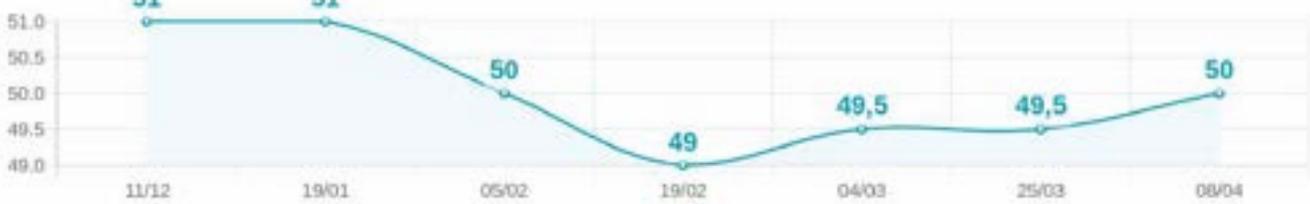
Valori superiori a 0.49 nella donna e a 0.53 nell'uomo indicano un accumulo di grasso addominale, fattore di rischio per l'insorgenza di malattie cardiovascolari, diabete mellito di tipo 2, ipertensione arteriosa, steatosi epatica e aterosclerosi.



### Circonferenza Fianchi (cm)



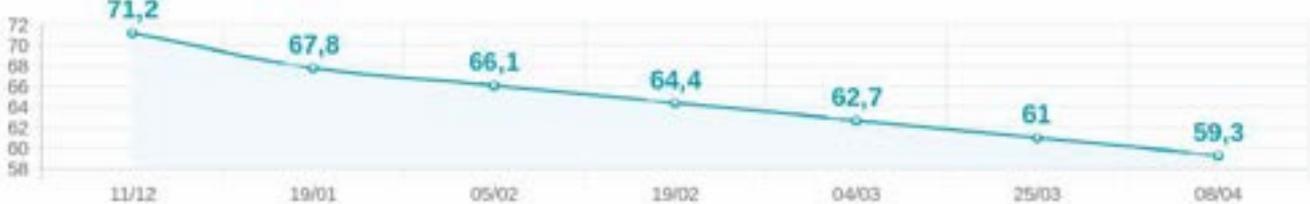
### Circonferenza Coscia (cm)



### VAI



### LAP



### TYG



### HOMA



### Vitamina D



WHTR	UOMO	DONNA
Sottopeso	<0.35	<0.35
Magrezza eccessiva	0.35-0.43	0.35-0.43
Normopeso	0.43 - 0.53	0.42- 0.49
Sovrappeso	0.53 - 0.58	0.49 - 0.54
Estremamente sovrappeso	0.58 - 0.63	0.54 - 0.58
Molto obeso	>0.63	> 0.58

## Indice di adiposità viscerale (VAI)

L'Indice di Adiposità Viscerale (VAI) valuta come la quantità di grasso all'interno alla cavità addominale si ripercuote sulla salute metabolica. Il tessuto adiposo, infatti, è deputato alla produzione di ormoni ed è in grado di influenzare anche la risposta immunitaria. **Valori elevati di VAI predispongono all'insulino-resistenza e al diabete.** Aumentano, inoltre, il rischio di insorgenza di ipertensione e di altre patologie cardiovascolari e favoriscono una condizione di infiammazione generalizzata.

ETÀ	ATD ASSENTE	ATD LEGGERA	ATD MODERATA	ATD GRAVE
< 30	≤ 2,52	2,53 - 2,58	2,59 - 2,73	> 2,73
≥ 30 < 42	≤ 2,23	2,24 - 2,53	2,54 - 3,12	> 3,12
≥ 42 < 52	≤ 1,92	1,93 - 2,16	2,17 - 2,77	> 2,77
≥ 52 < 66	≤ 1,93	1,94 - 2,32	2,33 - 3,25	> 3,25
≥ 66	≤ 2	2,01 - 2,41	2,42 - 3,17	> 3,17

## Vitamina D

La vitamina D è una vitamina liposolubile che viene sintetizzata dalle cellule dell'epidermide quando il corpo è esposto ai raggi solari. Il suo ruolo principale è quello di **regolare il metabolismo del calcio nell'organismo, rafforzando la struttura ossea.**

La sua carenza può essere molto pericolosa, soprattutto nelle donne adulte, perché può predisporre a numerose problematiche. La più frequente è l'osteoporosi: una progressiva decalcificazione ossea che aumenta notevolmente il rischio di fratture. La vitamina D è presente negli alimenti, pertanto, se non si riesce a soddisfarne il fabbisogno giornaliero, è necessario integrarla. Un dosaggio ottimale di Vitamina D si attesta intorno ai 30 - 60 ng/mL.

## LAP (prodotto di accumulo lipidico)

Il Prodotto di Accumulo Lipidico (LAP) **evidenzia i cambiamenti anatomici e fisiologici associati all'eccessivo accumulo di grasso.** Valori che superano la soglia raccomandata aumentano il rischio di insorgenza di patologie cardiovascolari e di diabete e concorrono alla manifestazione di sindrome metabolica.

VALORE SOGLIA	
UOMINI	56,70
DONNE	30,40

## TYG (Indice trigliceridi-glucosio)

L'Indice Trigliceridi-Glucosio (TyG) mette in relazione i livelli di trigliceridi e glucosio nel sangue. Questi due valori, infatti, sono correlati tra loro a causa delle interazioni tra grasso, muscolo, fegato e pancreas.

**Valori elevati** possono essere associati a problematiche importanti che coinvolgono i vasi sanguigni e si ripercuotono su un **aumentato rischio cardiovascolare e metabolico.**

VALORE SOGLIA	
TyG Index	4,5

## HOMA (Homeostasis Model Assessment)

L'indice Homa consente di valutare il rischio di **insulino-resistenza**, una condizione in cui l'azione dell'ormone insulina è meno efficace, di conseguenza la sua produzione è aumentata e si verifica uno stato di iperinsulinemia. Nel momento in cui si diventa resistenti all'insulina si rischia di compromettere la propria salute metabolica. Valori elevati indicano una situazione di insulino-resistenza che può evolversi in prediabete e successivamente in diabete.

VALORI RANGE DI NORMALITÀ	
ADULTI	0.23 - 2.5
BAMBINI	0.23 - 3.6



# SALUTE

*Il tuo piano alimentare è stato creato  
dal tuo nutrizionista seguendo le regole  
del metodo molecolare,  
un regime alimentare innovativo proposto  
dal Prof. Pier Luigi Rossi, medico specialista  
in Scienza dell'Alimentazione e in Igiene  
e Medicina Preventiva*



# Introduzione al metodo molecolare

**Q**uesto metodo non si basa sul conteggio delle calorie giornaliere, principio cardine delle vecchie e ormai superate diete, **ma sulla corretta combinazione molecolare degli alimenti**. Le molecole, infatti, sono molto più importanti delle calorie perché sono in grado di interagire all'interno delle cellule, modificando la secrezione di ormoni e mettendo in moto differenti reazioni metaboliche, che determinano un aumento o una perdita di peso. In particolare, **sono le variazioni giornaliere di glicemia** (concentrazione di glucosio nel sangue), **insulinemia** (valore dell'ormone insulina) e **lipemia** (concentrazione di grassi nel sangue) **ad influenzare l'aumento di peso**. Ogni volta che mangiamo, infatti, l'innalzamento repentino di questi tre parametri può **favorire l'accumulo di massa grassa**.

Le variazioni della **glicemia** hanno la maggiore responsabilità metabolica sull'aumento del peso corporeo: il picco glicemico che si verifica dopo i pasti causa un'elevata produzione di insulina, ormone che, a sua volta, determina l'accumulo di grasso soprattutto nell'addome.

L'**insulina** è l'ormone del dopo pasto: stimolato dalla glicemia, favorisce l'ingresso del glucosio nelle cellule del fegato e del tessuto adiposo che, se in eccesso, sarà trasformato in grasso. Il **picco lipemico** influenza, invece, il valore del colesterolo, in particolare la frazione LDL, che rappresenta il cosiddetto "colesterolo cattivo". Oltre a tenere sotto controllo il picco glicemico, insulinemico e lipemico post-prandiale, il metodo molecolare assicura un'adeguata dose di modulatori del DNA. Queste molecole, che introduciamo quotidianamente attraverso il

consumo di verdura e frutta, regolano l'azione dei nostri geni, garantendone la funzionalità e l'integrità. I principali modulatori sono i polifenoli, i carotenoidi, gli antociani, i flavonoidi e le catechine.

**Iniziare i pasti con il consumo di verdura cruda e terminarli con il consumo di verdura cotta** è importantissimo. La verdura cruda, finemente tritata, stimola la **sazietà** e apporta le **fibre** necessarie a regolare l'assorbimento intestinale di glucosio, amminoacidi, grassi e colesterolo, garantendo un controllo del picco glicemico ed insulinico dopo i pasti. **La verdura cotta**, invece, **consente di migliorare l'assorbimento intestinale di alcune molecole** e risulta più digeribile.

Seguire uno stile alimentare basato sul metodo molecolare consente anche di garantire un'**azione antiossidante** in tutte le cellule, importante per **proteggere l'organismo** dai danni generati **dai radicali liberi**, molecole reattive responsabili dell'invecchiamento precoce e di processi che favoriscono l'insorgenza di numerose patologie. Una **combinazione** adeguata **degli alimenti**, con un corretto apporto di carboidrati e proteine è, inoltre, importante per **scaricare il fegato dall'eccesso di grassi**, garantire il **benessere intestinale** e un **dimagrimento graduale** e continuo, fino al raggiungimento del peso forma.

Dimagrire perdendo solo massa grassa, senza intaccare la massa muscolare, la massa ossea e l'acqua, non solo previene l'adattamento metabolico che porterebbe al blocco della perdita di peso, ma è importante per mantenere il risultato raggiunto.

# Il grasso genera grasso

**S**apevi che più grasso si ha, più se ne avrà in futuro?

Uno stile di vita scorretto e una cattiva alimentazione protratti nel tempo lasciano il segno all'interno del nostro corpo, determinando conseguenze dannose che aumentano giorno dopo giorno, senza accorgercene. Il **cibo spazzatura**, un'alimentazione ricca di **grassi** e di **zuccheri**, la **vita sedentaria**, l'**alcol**, il **fumo**, determinano inesorabilmente un'**infiammazione cronica** che si estende a tutto il nostro organismo.



Con l'avanzare dell'età, il corpo umano tende a perdere massa muscolare e ad accumulare sempre più massa grassa, detta anche tessuto adiposo. Tale tessuto è costituito dalle cellule adipose, che si occupano di accumulare i grassi che provengono dagli alimenti.

**Se questi grassi arrivano in eccesso, a causa di un'alimentazione sbagliata, le cellule si gonfiano fino ad esaurire il loro spazio a disposizione.** E allora cosa fanno?

Per evitare di esplodere, si difendono producendo delle proteine dette citochine infiammatorie (che oltre a causare infiammazione e formazione di radicali liberi) determinano il blocco dell'entrata dei grassi al loro interno!

È qui, dunque, che arriva stimolo alla produzione di nuove cellule adipose, di ulteriori serbatoi che conserveranno il grasso che arriva dall'alimentazione! È qui che si ingrassa!

**Ecco perché diciamo che "il grasso genera grasso"**

È bene sottolineare inoltre un concetto fondamentale: **le cellule adipose sono perenni. Possono soltanto ridurre il loro volume, ma non essere eliminate!**

Dimagrire vuol dire quindi svuotare le cellule adipose, riducendone il volume, nonostante il loro numero rimanga invariato.

Ecco perché, quando si ricomincia a mangiare male, è più facile ingrassare: i serbatoi sono sempre pronti a riempirsi nuovamente e di conseguenza ricompare l'accumulo di grasso nelle zone del corpo più predisposte.



# OBESITÀ anatomica e cellulare



L'obesità anatomica è l'accumulo di grasso in zone precise del nostro corpo ed è visibile a tutti.

Esiste anche un'obesità "invisibile", detta cellulare, causata dall'eccesso di acidi grassi saturi all'interno delle nostre cellule. In altre parole, possiamo essere "inquinati" da un eccesso di acidi grassi saturi provenienti dall'alimentazione, anche se abbiamo raggiunto il nostro peso forma. **Persino una persona magra, quindi, può presentare un'obesità cellulare e può essere metabolicamente obesa!**

La diffusione e l'eccesso di acidi grassi saturi all'interno delle cellule umane si chiama lipotossicità, condizione che provoca effetti negativi sul nostro DNA. La cellula in questo modo va in carenza di ossigeno e questa condizione genera un'inflammatione sistemica. L'obesità cellulare precede e condiziona l'obesità anatomica, ed è proprio per questo che **è fondamentale evitare un'alimentazione ricca di acidi grassi saturi!**



# Il microbiota e l'importanza dei prebiotici

Il **microbiota** rappresenta l'**insieme dei microrganismi che popolano il nostro intestino**, all'interno del quale svolgono funzioni benefiche a vantaggio di tutto l'organismo, intervenendo nella regolazione metabolica, digestiva e nella risposta immunitaria. Il microbiota di ognuno di noi si modifica con l'età e con il variare degli elementi che lo influenzano come cibo e stile di vita. È fondamentale **promuovere** una più **abbondante crescita di batteri "buoni"**, a scapito di quelli che possono, invece, interferire negativamente con la nostra salute. Una **corretta alimentazione** ha un forte **impatto positivo** su questo stato di equilibrio, infatti alimenti

ricchi di fibre come frutta, verdura, legumi e cereali integrali forniscono sostanze definite "prebiotici" che favoriscono la crescita di quei batteri che hanno un **effetto benefico sul nostro organismo**. Alimenti contenenti un eccesso di grassi saturi e zuccheri invece, possono stimolare la proliferazione di ceppi batterici dannosi che promuovono l'infiammazione.

Lo stato di salute del microbiota dipende, dunque, da quello che mangiamo: una dieta ricca di prebiotici si ripercuoterà positivamente sulla **regolazione** della **glicemia**, dell'insulina e del **metabolismo lipidico**, promuovendo un effetto antinfiammatorio nell'intero organismo.

## Il grasso addominale nemico della nostra salute

Che il sovrappeso predisponga a numerose malattie è ormai risaputo, ma sai che anche la semplice "pancetta" può far aumentare la probabilità di incorrere in alcune patologie serie? Il **grasso addominale**, viscerale e sottocutaneo **produce citochine**, ovvero molecole responsabili di **infiammazioni** locali e sistemiche che favoriscono l'**invecchiamento precoce**. Un **accumulo di massa adiposa addominale e viscerale incide anche sul sistema cardiovascolare** di uomini e donne, soprattutto dopo la menopausa. Negli uomini contribuisce a ridurre il livello di testosterone, con evidenti conseguenze sul desiderio sessuale, portando una **diminuzione dell'energia**. Il grasso addominale in eccesso predispone, inoltre, al **diabete mellito di tipo II** e crea le condizioni necessarie per la comparsa di **steatosi epatica**. Un suo accumulo si accompagna anche ad una riduzione di massa magra muscolare, dando vita ad un circolo vizioso che fa aumentare il grasso e il peso. **È quindi importante non solo perdere peso, ma eliminare anche il grasso addominale e viscerale in eccesso.**



# CONSIGLI PRATICI



*Abbiamo raccolto una serie di consigli utili che potranno aiutarti a raggiungere il tuo obiettivo. Vogliamo prenderti per mano fin da subito e accompagnarti passo passo verso la miglior versione di te stesso!*





# La tua tabella PRO e CONTRO

**P**er partire con la giusta motivazione e con determinazione, **ti consigliamo di compilare la tabella dei PRO e dei CONTRO**. Questo strumento ti sarà molto utile per individuare e valorizzare gli aspetti positivi del tuo percorso, imparando al tempo stesso a gestire quei momenti delicati che possono farti demordere o far ritornare a galla insicurezza, ansia e paura. Puoi decidere di riportare la tua tabella su un foglietto da attaccare al tuo frigo, sul tuo smartphone per averla sempre con te, o compilarla direttamente qui di seguito. Inizia focalizzandoti sulla colonna dei **PRO**, elencando tutti i vantaggi che desideri ottenere migliorando te stesso e le tue abitudini, poi compila la colonna dei **CONTRO**, elencando tutti quelli che pensi possano essere gli aspetti difficili da affrontare.



**Rifletti sul percorso che ti aspetta, poi metti tutto nero su bianco!**

## QUI TROVERAI QUALCHE SPUNTO PER INIZIARE

PRO	CONTRO
Iniziando questo percorso migliorerò la mia salute	Ho paura di non raggiungere il mio obiettivo nonostante l'impegno
Finalmente mi sentirò a mio agio in mezzo agli altri	Ho paura di sentirmi inadeguato
Ho voglia di sentirmi in forma e poter indossare i vestiti che mi piacciono	Ho paura che un percorso troppo lungo possa scoraggiarmi



# Il tuo diario emotivo

Il diario emotivo è uno strumento prezioso. Compilarlo ti servirà per mettere da parte dubbi, incertezze e paure. Imparare a riconoscere le tue emozioni ti permetterà di gestire le tentazioni, rendendo così più semplice il tuo percorso verso il cambiamento.

Basterà prendere carta e penna, appuntando quella particolare situazione per la quale si rischia di interrompere il percorso.

**Ogni nostra azione è determinata da un pensiero.** Davanti a un episodio negativo che ci coinvolge emotivamente, a volte il primo istinto è quello di pensare al cibo: *“Devo mangiare immediatamente, non posso farcela, non riesco a controllarmi, mollerò la dieta”.*

Il gesto di mettere nero su bianco queste

sensazioni ti aiuterà a distaccarti dallo stato emotivo in cui ti trovi, riuscendo ad osservarti dal di fuori, come se fossi una terza persona.

Oltre al pensiero, appunta anche ciò che il tuo istinto ti spingerebbe a fare di fronte alla situazione in esame, poi l'emozione che provi. Infine, dopo aver registrato pensiero, azione ed emozione, ti sarà facile elaborare anche la tua “controrisposta razionale”, che rappresenta l'analisi che farai su te stesso.

Imparerai, così, a gestire al meglio alcune difficoltà che potresti incontrare ripetutamente andando avanti nel tuo percorso. In questo modo, ti verrà sempre più naturale affrontare quelle situazioni difficili non più con un sentimento di ansia, ma di tranquillità. Ecco alcuni esempi:

PENSIERO	AZIONE	EMOZIONE	CONTRORISPOSTA RAZIONALE
Mi sento inutile e senza stimoli, in questo periodo sembra che la mia vita non abbia senso	Apro il frigo e mangio un panino con formaggio	Continuo ad essere annoiato e mi sento in colpa	Non ero realmente affamato, ero solo annoiato. Avrei dovuto dedicare il mio tempo ad un hobby o chiamare la mia vecchia amica, invece che mangiare il panino
Ho litigato con mio marito/con mia moglie e mi sento triste, ora mangio	Sono uscito/a a fare la spesa, ho comprato una scatola di biscotti e l'ho mangiata	Continuo ad essere triste	Devo affrontare i miei problemi, non si risolvono se mangio cibi non consigliati nel mio piano alimentare
Non ce la faccio, voglio mollare	Chiamo un'amica, mi distraigo e continuo a seguire il mio piano alimentare	Sono soddisfatto del mio comportamento	Era solo un momento negativo, è passato, posso farcela





# IL TUO PIANO ALIMENTARE





# MODULO 2

dal 20 aprile al 24 aprile



Il tuo piano alimentare è composto da **3 moduli**, ogni modulo è composto da **5 giorni!** Per ogni modulo troverai **la lista della spesa** di riferimento! Di seguito ad ogni giornata alimentare abbiamo inserito **"le ricette del giorno"** in cui troverai, contrassegnati con una stellina, gli alimenti principali che devono sempre far parte del tuo pasto! Se vai di fretta, puoi anche decidere di cucinarli in modo diverso da quanto stabilito, facendo attenzione a rispettare le quantità indicate! Ricorda che, se mangi fuori casa, gli alimenti principali (comprensivi di verdura cruda e cotta) possono essere composti in un **piatto unico**, ed inoltre, quando necessario, puoi sempre aiutarti con le **tabelle delle sostituzioni** (a pagina 60)!



## Lista della spesa - MODULO 2

### Condimenti, spezie e odori

Aceto di mele  
Aglio  
Basilico  
Cannella  
Curry  
Finocchietto  
Olio di oliva extravergine  
Origano  
Pepe nero  
Peperoncino piccante  
Pomodori pelati in scatola  
Prezzemolo  
Rosmarino  
Sale da cucina  
Timo  
Trito di cipolla  
Trito di sedano, carota e cipolla

### Verdura

Carciofi (450g)  
Carote (100g)  
Cavolo cappuccio verde (50g)  
Cetrioli (100g)  
Cipolla (100g)  
Germogli (10g)  
Lattuga (90g)  
Melanzane (450g)  
Patate (200g)  
Peperoni (450g)  
Pomodori ciliegino (130g)  
Rucola (120g)  
Spinaci (50g)

### Cereali e derivati

Farro perlato (110g)  
Pane grattugiato integrale (8g)  
Pane integrale (410g)  
Pasta di semola integrale (60g)  
Quinoa (90g)

### Latticini e alternative vegetali

Fiocchi di latte (100g)  
Kefir (300g)  
Parmigiano Reggiano (60g)  
Yogurt greco senza grassi (450g)

### Frutta e frutta secca

Limoni (20g)  
Mele golden (450g)  
Mirtilli (60g)  
Succo di limone (75g)

### Pesce

Merluzzo (120g)  
Orata (120g)  
Pesce spada (120g)  
Salmone affumicato (60g)

### Dolci

Biscotti integrali (60g)  
Cioccolato fondente 85% (30g)  
Miele (15g)

### Bevande

Tisana  
Tè verde

### Legumi

Lenticchie in scatola (200g)  
Piselli freschi (180g)

### Carne

Fesa di tacchino (120g)  
Filetto di vitello (100g)

### Uova

Uovo di gallina (2 unità)



## Mercoledì 24 aprile

### COLAZIONE

- ✓ Tè verde: una tazza
- ✓ Yogurt greco senza grassi: un vasetto (150g)
- ✓ Cioccolato fondente 85%: un quadratino (10g)
- ✓ Miele: un cucchiaino (5g)
- ✓ Biscotti integrali: 2 unità (20g)

### SPUNTINO MATTINA

- ✓ Mele golden: un'unità (150g)
- ✓ Cannella: 2 spolverate

### PRANZO

- ✓ Ricetta "Insalata di rucola e pomodorini" oppure i seguenti alimenti da preparare secondo le proprie abitudini:
  - Rucola: 2 manciate (20g)
- ✓ Ricetta "Spaghetti integrali alla crema di peperoni e pomodorini gialli" oppure i seguenti alimenti da preparare secondo le proprie abitudini:
  - Pasta di semola integrale: 2 manciate (60g)

### SPUNTINO POMERIGGIO

- ✓ Pane integrale: una fettina (30g)
- ✓ Parmigiano Reggiano: un pezzettino (20g)

### CENA

- ✓ Ricetta "Insalata di carote con succo di limone" oppure i seguenti alimenti da preparare secondo le proprie abitudini:
  - Carote: un pezzo (60g)
- ✓ Ricetta "Pesce spada al forno marinato all'origano e limone" oppure i seguenti alimenti da preparare secondo le proprie abitudini:
  - Pesce spada: un trancio (120g)
- ✓ Patate: 3 unità piccole (200g)
- ✓ Ricetta "Carciofi grigliati con limone" oppure i seguenti alimenti da preparare secondo le proprie abitudini:
  - Carciofi: un'unità (150g)



Ricette del giorno • Mercoledì 24 aprile



## Spaghetti integrali alla crema di peperoni e pomodorini gialli

**Difficoltà** Facile

**Preparazione** 5 minuti **Cottura** 10 minuti

### Ingredienti per 1 persona

★ **Pasta di semola integrale: 2 manciate (60g)** • Basilico: 5 foglie • Olio di oliva extra vergine: un cucchiaino • Sale da cucina: un pizzico • Aglio: un spicchio • Peperoni: 2 falde (100g) • Pomodorini gialli: una manciata (10g)

### Procedimento

1. Tagliamo a pezzi il peperone già cotto e mettiamolo in un blender assieme al basilico, l'aglio e l'olio. Regoliamo di sapore e frulliamo, fino a ricavare una crema.
2. Lessiamo la pasta in acqua bollente leggermente salata, scoliamola al dente e condiamola con la crema di peperoni, quindi portiamo in tavola con i pomodorini gialli crudi tagliati a quarti.



## Pesce spada al forno marinato all'origano e limone

**Difficoltà** Facile

**Preparazione** 10 minuti **Cottura** 20 minuti

### Ingredienti per 1 persona

★ **Pesce spada: un trancio (120g)** • Olio di oliva extra vergine: un cucchiaino • Origano: un pizzico • Sale da cucina: un pizzico • Trito di cipollotto: 2 cucchiaini • Pane grattugiato integrale: un cucchiaino (3g) • Prezzemolo: un ciuffo • Limoni: 2 fettine (20g)

### Procedimento

1. In una ciotola mettiamo il succo di limone, l'origano, il sale e il trito di cipollotto, poi mescoliamo.
2. Adagiamo il pesce spada nell'atingolo appena preparato e lasciamolo marinare per 30 minuti in frigo.
3. Scoliamo il pesce dalla marinatura e adagiamolo in una teglia forno. Ricopriamo con una spolverata di pane grattugiato integrale, condiamo con un filo di olio e inforniamo a 180 gradi per 20 minuti.
4. Giunti a cottura, sforniamo e portiamo in tavola con prezzemolo fresco e fettine di limone.

Giovedì 25 aprile

## COLAZIONE

- ✓ Tè verde: una tazza
- ✓ Yogurt greco senza grassi: un vasetto (150g)
- ✓ Riso soffiato: 2 cucchiaini (20g)
- ✓ Fragole: un bicchiere (30g)

## SPUNTINO MATTINA

- ✓ Prugne: 2 unità (120g)
- ✓ Carote: 2 pezzi (100g)

## PRANZO

✓ Ricetta "Borlotti con melanzane arrostate e misticanza" oppure i seguenti alimenti da preparare secondo le proprie abitudini:

- Fagioli Borlotti cotti, scolati: un barattolino (240g)
- Melanzane: 3 pezzi (150g)
- Lattughino rosso: una manciata (10g)
- Lattughino verde: una manciata (10g)
- Rucola: 2 manciate (20g)
- ✓ Quinoa: 6 cucchiaini (60g)

## SPUNTINO POMERIGGIO

- ✓ Pane integrale: una fettina (30g)
- ✓ Parmigiano Reggiano: un pezzettino (20g)

## CENA

✓ Ricetta "Insalata di valeriana con succo di limone" oppure i seguenti alimenti da preparare secondo le proprie abitudini:

- Valeriana: 4 manciate (40g)
- Succo di limone: una tazzina (5g)

✓ Ricetta "Involtini di pollo al rosmarino" oppure i seguenti alimenti da preparare secondo le proprie abitudini:

- Petto di pollo: una fettina (100g)

✓ Pane integrale: una fettina (30g)

✓ Ricetta "Spiedini di ortaggi stufati al tegame" oppure i seguenti alimenti da preparare secondo le proprie abitudini:

- Melanzane: un pezzo (50g)
- Zucchine: un pezzo (50g)
- Carote: un pezzo (50g)
- Peperoni: una falda (50g)

## Ricette del giorno • Giovedì 25 aprile



### Involtoini di pollo al rosmarino

**Difficoltà** Facile

**Preparazione** 10 minuti **Cottura** 35 minuti

#### Ingredienti per 1 persona

**Petto di pollo: una fetta (100g)** • Rosmarino: un rametto • Prezzemolo: un ciuffo • Aglio: un spicchio • Brodo vegetale: un bicchiere (150g) • Olio di oliva extravergine: un cucchiaino • Sale da cucina: un pizzico

#### Procedimento

1. Stendiamo la fetta di petto di pollo su un tagliere e al centro mettiamo un pizzico di sale e un trito fine di aglio prezzemolo e rosmarino fresco, poi avvolgiamola a mò di involtino e sigilliamola con dello spago da cucina.
2. Trasferiamo l'involtoino in una padella con un filo di olio, uno spicchio di aglio intero senza camicia e un rametto di rosmarino, e lasciamo rosolare per 5 minuti a fiamma alta, poi sfumiamo con del brodo vegetale caldo, preparato in precedenza, e portiamo a cottura in circa 25 minuti, con il coperchio, girando la carne di tanto in tanto.
3. Quando l'involtoino sarà ben cotto, scopriamo e lasciamo asciugare per altri 5 minuti prima di servire in tavola.



### Spiedini di ortaggi stufati al tegame

**Difficoltà** Facile

**Preparazione** 10 minuti **Cottura** 25 minuti

#### Ingredienti per 1 persona

★ **Melanzane: un pezzo (50g)** ★ **Zucchine: un pezzo (50g)** ★ **Carote: un pezzo (50g)** ★ **Peperoni: una falda (50g)** • Basilico: 2 foglie • Olio di oliva extra vergine: un cucchiaino • Sale da cucina: un pizzico • Aglio: un spicchio

#### Procedimento

1. Laviamo, mondiamo, affettiamo e tagliamo tutti gli ortaggi, quindi, alternando i pezzi, infilziamoli lungo degli spiedini di legno.
2. In un tegame largo scaldiamo lo spicchio di aglio intero schiacciato e un giro di olio, poi accomodiamo gli spiedini e lasciamoli dorare per un paio di minuti.
3. Copriamo con acqua, regoliamo di sale e profumiamo con basilico. Lasciamo cuocere per 20 minuti circa fino a completa cottura. Appena gli ortaggi appariranno perfettamente cotti e appassiti, facciamo asciugare, togliamo dal fuoco e portiamo in tavola ancora caldi.

Venerdì 26 aprile

## COLAZIONE

- ✓ Tisana: una tazza
- ✓ Ricetta "Avocado toast con pane di segale e uovo" oppure i seguenti alimenti da preparare secondo le proprie abitudini:
  - Uovo di gallina: un'unità (60g)

## SPUNTINO MATTINA

- ✓ Fragole: 2 bicchieri (100g)
- ✓ Cioccolato fondente 85%: un quadratino (10g)

## PRANZO

- ✓ Ricetta "Insalata di cetrioli e valeriana con fettine di limone" oppure i seguenti alimenti da preparare secondo le proprie abitudini:
  - Valeriana: 2 manciate (20g)
  - Cetrioli: un pezzo (40g)
- ✓ Ricetta "Crema di lenticchie rosse e carote" oppure i seguenti alimenti da preparare secondo le proprie abitudini:
  - Lenticchie rosse: 8 cucchiari (80g)

## SPUNTINO POMERIGGIO

- ✓ Kefir: un vasetto (150g)

## CENA

- ✓ Ricetta "Insalata mistica con aceto di mele" oppure i seguenti alimenti da preparare secondo le proprie abitudini:
  - Insalata valeriana: una manciata (10g)
  - Indivia belga: 2 manciate (20g)
  - Rucola: una manciata (10g)
- ✓ Ricetta "Anelli di calamaro stufati in cocotte" oppure i seguenti alimenti da preparare secondo le proprie abitudini:
  - Calamari: 2 unità (150g)
- ✓ Pane integrale: una fetta (60g)
- ✓ Ricetta "Caponata di melanzane al basilico" oppure i seguenti alimenti da preparare secondo le proprie abitudini:
  - Melanzane: 3 pezzi (150g)



Ricette del giorno • Venerdì 26 aprile



## Crema di lenticchie rosse e carote

**Difficoltà** Facile

**Preparazione** 10 minuti **Cottura** 30 minuti

### Ingredienti per 1 persona

★ **Lenticchie rosse: 8 cucchiaini (80g)** • Carote: un pezzo (50g) • Cipolla: 3 pezzetti (50g) • Olio di oliva extra vergine: un cucchiaino • Prezzemolo: un ciuffo • Sale da cucina: un pizzico • Sedano: 3 pezzetti (50g)

### Procedimento

1. In una pentola mettiamo le lenticchie rosse, la carota spezzettata, il sedano e la cipolla. Regoliamo di sapore, copriamo di acqua e portiamo a cottura in circa 30 minuti, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo altra acqua se necessario.
2. Giunti a cottura completa delle lenticchie, con un mixer a immersione, riduciamo tutto in purea, quindi portiamo in tavola con del prezzemolo fresco e un filo di olio a crudo.



## Anelli di calamaro stufati in cocotte

**Difficoltà** Facile

**Preparazione** 10 minuti **Cottura** 30 minuti

### Ingredienti per 1 persona

★ **Calamari: 2 unità (150g)** • Olio di oliva extra vergine: un cucchiaino • Trito di cipollotto: 2 cucchiaini • Prezzemolo: 2 ciuffi • Sale da cucina: un pizzico • Passata di pomodori: un bicchiere • Aglio: un spicchio

### Procedimento

1. In una pentola di terracotta con un giro di olio, mettiamo l'aglio intero schiacciato e un trito di prezzemolo e cipollotto. Lasciamo imbiondire appena, poi aggiungiamo la passata di pomodoro e un bicchiere di acqua.
2. Cuciniamo per qualche minuto fino a lasciar sobbollire, poi uniamo gli anelli di calamaro, regoliamo di sapore con un pizzico di sale, copriamo e a fiamma lenta lasciamo andare per almeno 20-25 minuti, mescolando di tanto in tanto
3. Quando il pesce sarà pronto e il sugo ben ristretto, eliminiamo tracce di aglio, e portiamo in tavola con altro prezzemolo tritato.

Sabato 27 aprile

## COLAZIONE

- ✓ Tè verde: una tazza
- ✓ Yogurt greco senza grassi: un vasetto (150g)
- ✓ Miele: un cucchiaino (5g)
- ✓ Biscotti integrali: 2 unità (20g)

## SPUNTINO MATTINA

- ✓ Pane integrale: una fettina (30g)
- ✓ Parmigiano Reggiano: un pezzettino (20g)

## PRANZO

✓ Ricetta "Quinoa con carote, cipollotto e scaglie di provolone" oppure i seguenti alimenti da preparare secondo le proprie abitudini:

- Quinoa: 5 cucchiai (50g)
- Carote: 2 pezzi (100g)
- Provolone: una fettina (40g)
- Valeriana: 4 manciate (40g)

## SPUNTINO POMERIGGIO

- ✓ Prugne: 2 unità (120g)
- ✓ Carote: 2 pezzi (100g)

## CENA

✓ Ricetta "Insalata misticanza e carote tagliate a julienne" oppure i seguenti alimenti da preparare secondo le proprie abitudini:

- Valeriana: una manciata (10g)
- Lattughino: una manciata (10g)
- Carote: un pezzo (40g)

✓ Ricetta "Petto di tacchino croccante al forno" oppure i seguenti alimenti da preparare secondo le proprie abitudini:

- Fesa di tacchino: una fettina (100g)
- ✓ Pane integrale: una fettina (50g)
- ✓ Ricetta "Spinaci al limone" oppure i seguenti alimenti da preparare secondo le proprie abitudini:
  - Spinaci: 2 mazzetti (100g)



## Ricette del giorno • Sabato 27 aprile



## Petto di tacchino croccante al forno

**Difficoltà** Facile

**Preparazione** 10 minuti **Cottura** 40 minuti

### Ingredienti per 1 persona

**Fesa di tacchino: una fettina (100g)** • Succo di limone: una tazzina (50g) • Olio di oliva extravergine: un cucchiaino • Sale da cucina: un pizzico • Pepe **★** nero: un pizzico

### Procedimento

1. Prepariamo una salsina con un filo di olio, il succo di limone, un pizzico di sale e di pepe, poi versiamola sul petto di tacchino, quindi massaggiamolo e trasferiamolo in una pirofila da forno.
2. Inforniamo il tacchino a 180 ° per circa 20 minuti, girandolo un paio di volte durante la cottura. Quando la carne sarà ben cotta e croccante in superficie, siamo pronti per sfornare, affettare e portare in tavola.



## Spinaci al limone

**Difficoltà** Facile

**Preparazione** 5 minuti **Cottura** 10 minuti

### Ingredienti per 1 persona

**★ Spinaci: 2 mazzetti (100g)** • Sale da cucina: un pizzico • Succo di limone: una tazzina (20g) • Pepe nero: un pizzico • Olio di oliva extravergine: un cucchiaino

### Procedimento

1. Lessiamo gli spinaci freschi, in precedenza puliti e ben lavati, in acqua leggermente salata.
2. Cuociamo per 5-6 minuti dopo il bollore, quindi scoliamoli e raccogliamoli in una ciotola con il succo di limone, pepe nero macinato al momento e un filo di olio.
3. Mescoliamo e lasciamo riposare per un paio di minuti prima di portare in tavola.

Ricette del giorno • Lunedì 29 aprile



## Spaghetti integrali con crema di peperone rosso e parmigiano

**Difficoltà** Facile

**Preparazione** 10 minuti **Cottura** 21 minuti

### Ingredienti per 1 persona

★ **Pasta di semola integrale: 2 manciate (60g)** • Olio di oliva extra vergine: 2 cucchiaini • Sale da cucina: un pizzico • Parmigiano Reggiano in scaglie: un cucchiaio (10g) • Aglio: un spicchio • Pomodori ciliegino: 3 manciate (50g) • Peperoni: 3 falde (150g)

### Procedimento

1. In una padella con un filo di olio, lasciamo imbiondire per 1 minuto uno spicchio di aglio intero schiacciato, poi aggiungiamo il peperone e i pomodori puliti e tagliati a cubetti. Regoliamo di sapore e cuciniamo per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.
2. Trascorso il tempo, eliminiamo l'aglio e, con un mixer a immersione, riduciamo tutto in crema.
3. Frattanto, lessiamo gli spaghetti integrali in acqua bollente leggermente salata, scoliamoli e condiamoli con la crema di peperone e pomodori. Mescoliamo e portiamo in tavola con le scaglie di parmigiano.



## Spigola alla griglia con patate

**Difficoltà** Facile

**Preparazione** 10 minuti **Cottura** 10 minuti

### Ingredienti per 1 persona

**Spigola: un filetto (120g)** **Patate: 3 unità piccole (200g)** • Olio di oliva extravergine: un cucchiaino • Sale da cucina: un pizzico • Rucola: una manciata (10g)

### Procedimento

1. Adagiamo il filetto di spigola già pulito, su una graticola ben riscaldata e cuociamolo per 10 minuti da entrambi i lati.
2. Giunti a cottura, trasferiamo il pesce in un piatto da portata, condiamolo con un pizzico di sale e un filo di olio, poi portiamo in tavola con una manciata di rucola e patate bollite.



# TABELLE SOSTITUZIONI





# ATTIVITÀ FISICA

*La fatica che provi oggi,  
sarà la soddisfazione  
che proverai domani!*



## Curl twist addome, busto



Posizionarsi in piedi, afferrare una bottiglia o un manubrio tra le mani, divaricare le gambe, mantenere una postura eretta e l'addome contratto. Eseguire una torsione del busto verso il lato sinistro.



Eseguire una torsione del busto verso il lato destro allungando in alto il braccio sinistro.



Continuando a tenere una bottiglia o un manubrio tra le mani, eseguire una torsione del busto verso il lato destro.



Eseguire una torsione del busto verso il lato sinistro allungando in alto il braccio destro.



## Slanci posteriori gambe, glutei

**A**



Poggiare le mani su una sedia, mantenere le gambe distese e piegare il busto in modo da contrarre l'addome.

**B**



Sollevare la gamba sinistra verso dietro fino a contrarre i glutei, mantenendo una postura eretta.

**C**



Riportare la gamba sinistra come nella posizione di partenza e piegare il busto leggermente in avanti con l'addome sempre contratto.

**D**



Sollevare la gamba destra verso dietro fino a contrarre i glutei, mantenendo una postura eretta.



# L'acqua, un vero e proprio alimento



**Il nostro organismo è composto per il 60% circa di acqua.** La sua importanza è tale da essere considerata un vero e proprio alimento!

Ti suggeriamo di abituarti a **bere prima, durante e dopo il pasto**, poiché la digestione degli alimenti avviene proprio grazie all'acqua. Infatti, in una condizione di disidratazione, il tuo intestino, per favorire una corretta digestione, sarà costretto a richiamare acqua dal sangue. Pertanto, non apportare all'organismo la giusta quantità di liquidi, crea un affaticamento dell'intestino e detta le condizioni per la comparsa di disturbi come la stitichezza. Normalmente si consiglia di bere circa due litri di acqua al giorno, ma è necessario che questa quantità venga modulata in base alle condizioni ambientali e all'attività fisica di ognuno: durante giornate calde e in seguito all'esercizio fisico, ti consigliamo, infatti, di bere di più. È preferibile scegliere un'acqua ricca di magnesio, calcio e altri minerali con 500 ml per litro di residuo secco fisso, optando eventualmente per un tipo effervescente naturale, ma non frizzante! Se la gradisci, anche l'acqua del rubinetto, la cosiddetta acqua del sindaco, è un'ottima alternativa.

**Qual è la quantità giornaliera ideale di acqua per te? In base al tuo peso corporeo è...**

3,33 litri