

## Introduzione

Per dimagrire e rimanere nel proprio peso nel tempo non servono drastiche riduzioni caloriche, sacrifici e rinunce istantanee. Piccole scelte quotidiane, l'attenzione che mettiamo nella scelta del cibo, all'attività fisica o a come dormiamo fanno la differenza.

Le trasformazioni non devono essere repentine e dolorose, basta procedere a piccoli passi e creare nuove abitudini che ci aiutano a tornare magri e a far sì che questa perdita di peso sia duratura.

Una volta raggiunto il proprio peso forma va poi mantenuto nel tempo e il miglior modo per farlo è rendere i momenti che dedichiamo al mangiare consapevoli, ricchi di nutrienti e piacevoli. In questo modo ne gioverà anche la salute. A questo proposito, ricordiamo come viene definita la salute dall'OMS:

*“Stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia”*

Quindi salute significa vitalità, gioia, interesse per la vita.

I cambiamenti che possiamo apportare nelle nostre giornate per migliorare il nostro livello di vitalità possono essere molteplici: dal modificare lo stile alimentare, all'iniziare un'attività fisica, all'imparare a gestire lo stress, al dedicare più tempo al riposo e al sonno. Questi sono solo alcuni esempi, e queste pagine sono dedicate al primo di questi: imparare un nuovo modo di nutrire il nostro corpo, che ci aiuti a ritrovare non solo il nostro peso forma, ma anche quell'energia perduta, quella concentrazione che non abbiamo più o quella voglia di dedicare del tempo a un sano movimento.

## Come funziona

In queste pagine puoi trovare uno schema da seguire per 3 settimane. Si tratta di uno **schema detox soft**, che fa da preparazione allo **schema detox strong**, che potrai seguire solo dopo aver completato questo.

Giorno per giorno avrai le indicazioni di cosa mangiare con le ricette corrispondenti.

Tra un pasto e l'altro è permessa solo acqua. Sono vietate anche:

- Caramelle;
- Gomme da masticare;
- Bevande gasate;
- Stuzzichini di vario tipo;
- Bevande alcoliche (compreso il vino e la birra);
- Bevande zuccherate (anche con dolcificanti naturali).

In pratica non è permesso alcun cibo o bevanda che non siano esplicitamente scritti nella scheda. Se sei abituato a consumare **caffè**, puoi continuare ad

utilizzarlo, diminuendo gradualmente la dose fino ad arrivare ad assumerne mezzo (eventualmente allungato con acqua) alla fine delle tre settimane: il caffè comunque non deve essere consumato dopo le 14.

Le dosi delle ricette sono per una persona, per cui se vuoi condividere lo schema con chi partecipa ai tuoi pasti, dovrai calcolare le dosi a seconda del numero dei commensali.

Lo schema proposto qui è con ricette estive, ottimo da seguire per prepararsi alle vacanze, ma anche subito dopo il ritorno.

Ti consiglio di osservare preventivamente le ricette della settimana, in modo da procurarti gli ingredienti per i pasti che sono indicati. Se non trovi gli ingredienti per un piatto indicato, puoi sostituire scegliendo un'altra ricetta proposta nella scheda.

Al termine delle 3 settimane, sarà tua scelta seguire il programma successivo di **detox strong**, oppure continuare con lo schema proposto (cambiando ricette, che puoi trovare nel sito [www.psicoalimentazione.it](http://www.psicoalimentazione.it)). Per imparare bene il metodo, puoi anche scaricare il libro "Psicoalimentazione, nutrire il corpo e la mente", che trovi nella sezione "Acquista" del sito.

Se non è già tua abitudine mangiare cibi integrali, inseriscili gradualmente e, laddove troverai "riso integrale", metti riso semintegrale e per la prima settimana passa sempre con il passatutto i legumi che trovi nelle varie ricette.

Le ricette sono preparate con cereali senza glutine, tranne l'avena. Se hai problemi con il glutine, sostituiscila con uno di questi cereali o pseudocereali in chicco senza glutine: miglio, teff, riso integrale, sorgo, quinoa, amaranto, grano saraceno.

Ti viene infine richiesto di fare una **pausa di 12 ore** tra la fine del pasto serale e la colazione del mattino successivo. Se non riesci a farlo tutti i giorni, fallo comunque il più possibile.

### Attrezzi utili

Possono essere utili, al fine di seguire lo schema al meglio: frullatore (anche a immersione), estrattore per i succhi freschi (basta anche un'economica centrifuga), macinino da caffè elettrico, mixer (robot da cucina), affetta verdure per creare spaghetti di ortaggi, fioccatrice per i cereali (non indispensabile, ma utile).

### Avvertenze

Se sei allergico alla soia, usa mezzo bicchiere di bevanda vegetale (es. latte di mandorle, oppure bevanda di riso) al posto dello yogurt di soia, quando lo trovi nelle colazioni. Al posto del tofu o del tempeh, consuma 200 gr di legumi (fagioli, oppure lenticchie, ecc.).

Se hai patologie specifiche, consulta il tuo medico prima di seguire la dieta proposta.

### Bonus

Scaricando questo schema hai la possibilità di usufruire di uno **sconto speciale sulla prima visita** (puoi usare il bonus anche per fare un regalo): invece che 90€ il prezzo speciale sarà 70€ (compreso lo schema personalizzato). Per usufruire dello sconto, invia un'e-mail a [info@psicoalimentazione.it](mailto:info@psicoalimentazione.it) con il tuo numero di telefono e sarai contattato per fissare l'appuntamento. Puoi anche inviare un messaggio WhatsApp al numero 347 3744817.

Buona detox!

Marilù Mengoni