

Le dieci regole d'oro

-
- abituatevi a mangiare in rapporto alla fame e smettete quando sentite di essere sazi. La sazietà ossia la non voglia di cibo la si percepisce dopo un po' che si è iniziato il pasto; per tale motivo mangiate solo a tavola masticando lentamente e inserendo delle pause tra un boccone e un altro e tra un piatto e un altro.
- frazionate il menu giornaliero in 5 pasti
- fate un'abbondante colazione
- non escludete nessun gruppo alimentare
- concedetevi con parsimonia i vostri cibi preferiti anche quelli che notoriamente non sono da dieta
- evitate come regola i cibi grassi e i condimenti
- ogni giorno inserite un piatto a base di pasta o riso e un piatto carneo (carne o pesce magro) alternativamente a pranzo e cena
- evitate la sedentarietà
- curate la stipsi
- bevete da uno a due litri di acqua al gior