

Lezione Compito #3

Negli anni ho fatto moltissimi esperimenti sull'alimentazione, ma mi sono sempre scontrato col fatto che, ogni approccio alimentare, prevedesse sempre l'eliminazione di qualcosa.

Sappiamo tutti, però, che eliminare qualcosa a cui siamo abituati richiede grande forza di volontà.

Ecco perché il compito metabolico di questa fase prevede un'aggiunta.

Innanzitutto, ti invito ad aumentare la quantità e la varietà di verdure ad ogni pasto, sia a pranzo che a cena.

Che tu abbia già l'abitudine di consumarne o no, aggiungile al tuo piatto prediligendo quelle di stagione: contribuiranno ad aumentare i nutrienti e i liquidi nel corpo.

Attenzione: questo può avere delle ripercussioni per chi soffre di disturbi gastroenterici; se fosse il tuo caso, ti consiglio di consultare l'elenco di verdure utilizzabili fornito da Annalisa.



In secondo luogo, il tuo compito sarà quello di avvicinarti gradualmente al tuo livello di idratazione ottimale.

In linea generale, dovremmo assumere ogni giorno circa il 3-4% del proprio peso corporeo in acqua (es. se il tuo peso è di 70kg, dovresti assumere circa 2 litri).

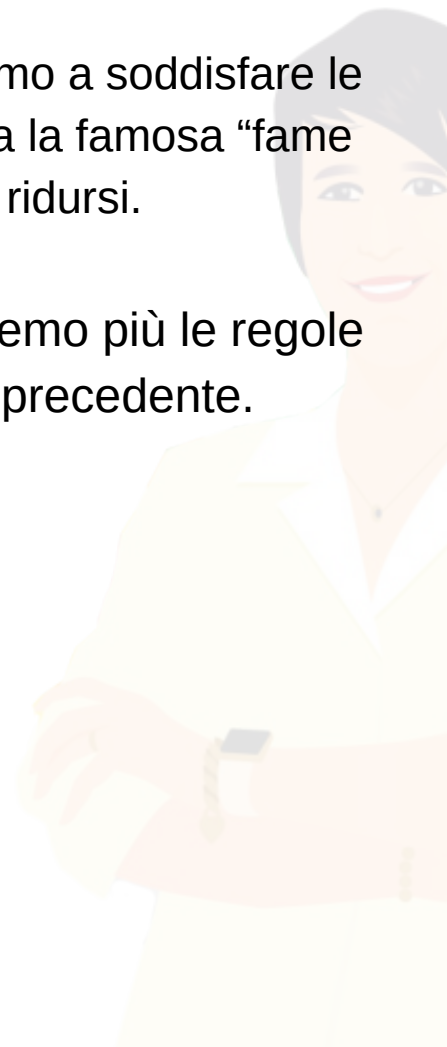
Ricorda che la gradualità è sempre la scelta migliore: non stravolgere le tue abitudini dal giorno alla notte!

Consuma un bicchiere in più ogni due giorni fino ad arrivare alla percentuale ideale.

Se non l'hai ancora fatto, prova la ricetta dell'acqua di salvia di Annalisa.

Con un maggior consumo di liquidi e nutrienti, andremo a soddisfare le nostre esigenze alimentari effettive, lasciando isolata la famosa "fame emotiva" che, giorno dopo giorno, andrà a ridursi.

Quando la nostra fame è soddisfatta, non cercheremo più le regole autoimposte di cui abbiamo parlato nella fase precedente.



I tuoi compiti di questa fase:

- Aggiungi una quantità e una varietà maggiore di verdure ad ogni pasto
- Aumenta l'apporto di liquidi: bevi un bicchiere di acqua in più ogni due giorni, fino a raggiungere circa il 3-4% di liquidi corporei.

Non dimenticare di continuare il lavoro precedente, ascoltando le sensazioni che provi prima, durante e dopo il consumo degli alimenti. Inoltre, nota se le tue regole stanno cambiando: potrebbero modificarsi spontaneamente.

Per aiutarti, abbiamo creato uno schema alimentare di esempio.

