



Bright & Fit



LUNEDÌ 27/9
LIVE ORE 18.30

COME CREARE IL TUO PIANO NUTRIZIONALE DETOX

A CURA DI
Alice Veglio

Risultati e benefici derivanti dal saper gestire ed impostare correttamente la tua alimentazione:

- Azione **Brucia Grassi**
- **Ricomposizione** corporea
- Alti livelli di **energia**
- **Sazietà** senza ingrassare
- Nessuna **rinuncia**

Oggi ti darò in mano il **METODO** e **LE**
COMPETENZE per non essere più vittima e
dipendente da **DIETE DELLA FAME, SCHEMI**
RIGIDI, RINUNCE AD USCIRE, SPESE COSTOSE
LAST MINUTE per reperire gli ingredienti.



*«Date a un uomo un pesce e mangerà un giorno,
insegnategli a pescare e mangerà tutta la vita »*

Confucio

Cosa vedremo oggi:

- **I 3 principi chiave** per strutturare il tuo PIANO NUTRIZIONALE PERSONALIZZATO
- **I 10 comandamenti** della NUTRIZIONE OLISTICA

I 3 principi chiave
per strutturare il tuo

PIANO

NUTRIZIONALE

PERSONALIZZATO

I 3 principi chiave per strutturare il tuo PIANO NUTRIZIONALE PERSONALIZZATO:

1- QUANTITÀ

2- QUALITÀ

3- FLESSIBILITÀ



QUANTITÀ

3 aspetti da considerare

a- Il **fabbisogno calorico** (personalizzazione)

b- Le **porzioni** consigliate

c- **Quantità di pasti** da programmare

a- Il fabbisogno calorico (personalizzazione)

Cos'è?

E' la quantità di energia che sotto forma di cibo deve essere fornita al nostro corpo al fine di sostenere ogni nostro gesto (vitale ed attività quotidiana)

a- Il fabbisogno calorico (personalizzazione)

Il **consumo di energia** quotidiana viene chiamato **metabolismo**.



Questo consumo viene ripartito in:

- 1- **Metabolismo basale** (60-70%) collegato allo svolgimento delle funzioni vitali
- 2- **Termogenesi dietoindotta** (5-10%) collegata alla digestione
- 3- **Di movimento** (15-30%) collegata all'attività fisica



- Se **CALORIES IN** > **CALORIES OUT**: si ingrassa **SURPLUS**

- Se **CALORIES OUT** > **CALORIES IN**: si dimagrisce **DEFICIT**

- Se **CALORIES OUT** sono uguali a **CALORIES IN** si mantiene il proprio peso **EQUILIBRIO METABOLICO**

Questo ci fa capire che NON è un singolo esercizio, un singolo alimento o un integratore a farci dimagrire MA TUTTO VIENE DETERMINATO DALLO **STILE DI VITA!**



b- Le porzioni consigliate

Esistono? Dove le troviamo?

Nelle tabelle CREA (Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione) e sulle etichette di alcuni alimenti si trovano delle linee guida per creare delle porzioni.

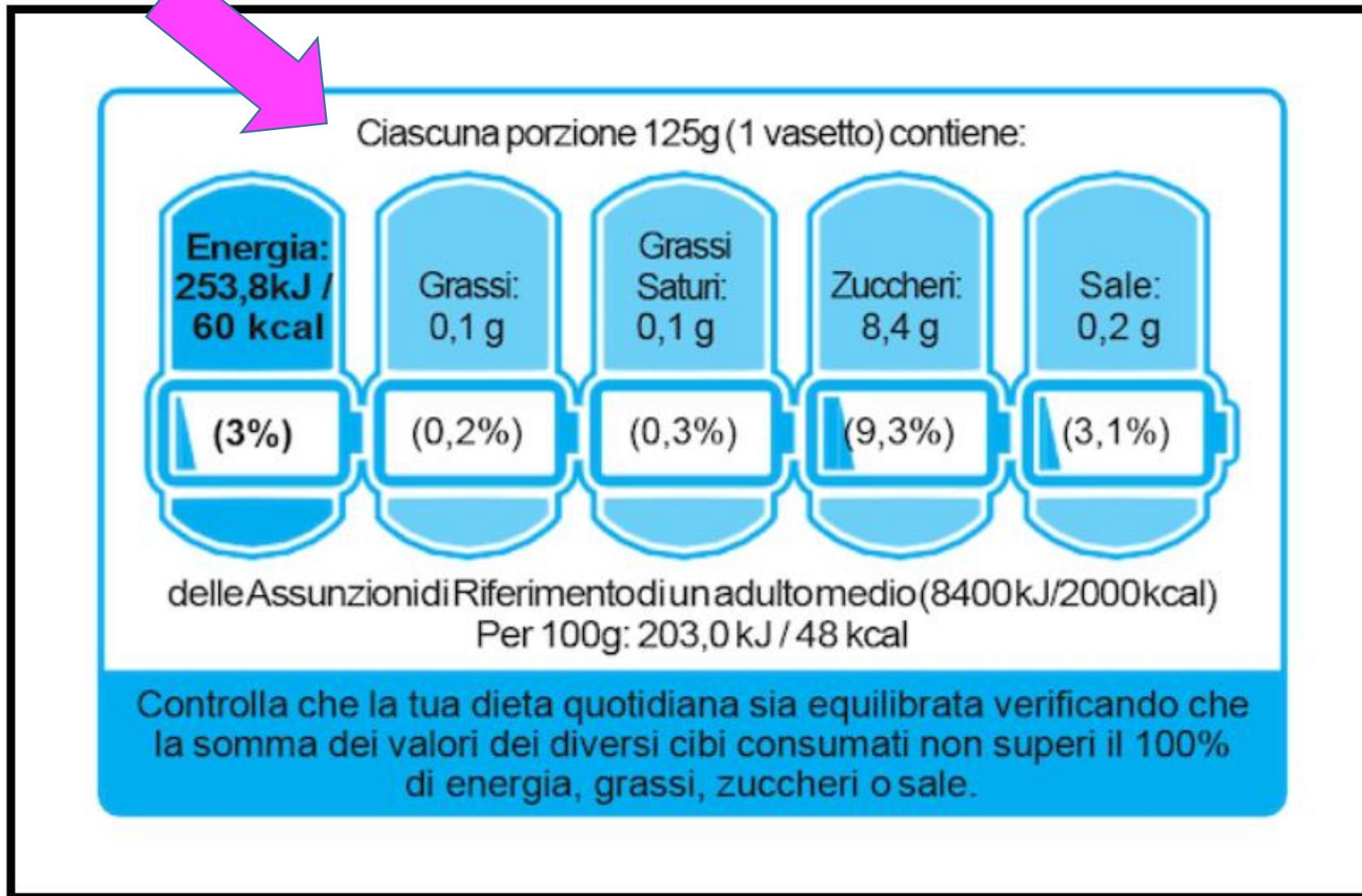
b- Le porzioni consigliate

Esistono? Dove le troviamo?

NON sono assolutamente fondamentali al fine di creare un'alimentazione bilanciata (sono standard generici che non necessariamente corrispondono alle vostre esigenze).

Ragionate sempre per obiettivi personali (fabbisogno calorico), scegliendo fonti sane e bilanciando i macronutrienti





c- Quantità di pasti da programmare

Quante volte devo mangiare al giorno per ottenere più risultati? Conta il timing dei pasti? Serve fare il digiuno intermittente?

c- Quantità di pasti da programmare

Il **TIMING** assolutamente NON interferisce con i tuoi risultati. Il quantitativo dei pasti ed i loro orari deve essere scelto unicamente sulla base delle tue esigenze, delle tue abitudini, degli orari in cui ti alleni ed in cui vai a dormire.



c- Quantità di pasti da programmare

I benefici correlati al **DIGIUNO INTERMITTENTE** possono essere correlati a meccanismi di **AUTOFAGIA** e riduzione dell'appetito o range di introito calorico. **NON** è un approccio valido per tutti specialmente se non lo si riesce ad inserire correttamente nello stile di vita

QUALITÀ

3 aspetti da considerare

a- **Varietà** / non esclusione

b- Discrezionalità e **capacità di scelta**

c- **Bilanciamento** , come creare un piatto bilanciato

a- Varietà / non esclusione

I carboidrati fanno male? I grassi fanno ingrassare?
Posso escludere dei nutrienti senza ripercussioni
sulla mia salute?

I macronutrienti perché sono importanti, perché no
diete ad esclusione?

a- Varietà / non esclusione

Un piatto non è soltanto rappresentato dal numero di calorie ma da un contenuto energetico che dipende proprio dalla sua composizione nutrizionale.

a- Varietà / non esclusione

In ogni alimento sono presenti in percentuali variabili diversi nutrienti ed è importante che in un regime alimentare equilibrato si tenga conto non solo del numero delle calorie ma anche della **percentuale di ogni nutriente.**

IL CORPO DEVE ESSERE NUTRITO NON RIEMPITO!



a- Varietà / non esclusione

Ogni nutriente ha uno scopo differente e permette al corpo di svolgere le sue differenti funzioni. In base alla quantità richiesta dal nostro corpo, i nutrienti si dividono in **MACRONUTRIENTI** e **MICRONUTRIENTI**. Molte volte sapendo introdurre nelle giuste proporzioni i MACRO si bilanciano anche i MICRO.

a- Varietà / non esclusione

I macronutrienti portano quindi questo nome perché rappresentano la più importante fonte energetica per l'organismo. Si Suddividono in **CARBOIDRATI** (fonte primaria di energia), **PROTEINE** (processi plastici e regolatori) e **GRASSI** (scorte energetiche, funzioni di protezione e regolazione ormonale).

N.B Vedremo in seguito in quale percentuale assumerli



NOTA BENE: Digiunare per lunghi periodi o eliminare i carboidrati dall'alimentazione (errori molto frequenti) suggeriscono all'organismo di **ridurre al minimo il consumo energetico portando così al rallentamento del metabolismo**. Si arriva ad avere poca energia ed il corpo cerca di risparmiarne quanta più possibile. Inoltre rischiano di esserci **variazioni nell'assimilazione** quando riprenderemo l'alimentazione normale (rischio gonfiore e accumulo di zuccheri per protezione da successivi digiuni)



b- Discrezionalità e capacità di scelta

Saper leggere le etichette nutrizionali, quali scelte fare tra i macronutrienti (1 caloria non è 1 caloria!), Alimenti Light & low fat, light, proteici e low sugars

b- Discrezionalità e capacità di scelta

ETICHETTE NUTRIZIONALI:

L'elenco degli ingredienti è essenziale perché ci permette subito di individuare eventuali **prodotti artificiali aggiunti** come *conservanti, aromi e correttori di acidità.*

b- Discrezionalità e capacità di scelta

ETICHETTE NUTRIZIONALI:

Gli ingredienti sono disposti in **ordine decrescente**. Se ai primi posti troviamo lo zucchero il prodotto è di qualità scadente. Più la lista è corta meglio è.

b- Discrezionalità e capacità di scelta

E' importante inoltre verificare che:

- Gli integrali lo siano davvero
- I low fat non siano compensati con più zuccheri
- I light non siano comunque più calorici di altri
- Proteico non necessariamente vuol dire fit

b- Discrezionalità e capacità di scelta

FARE UNA BUONA SPESA E' IL PRIMO PASSO PER
MANGIARE MEGLIO!!

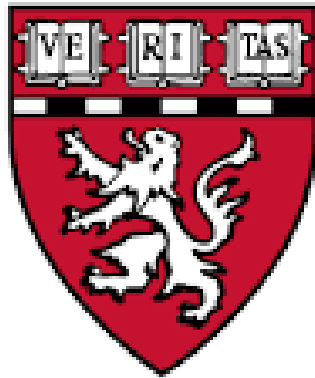


c- Bilanciamento

In quali proporzioni vanno assunti i macronutrienti? I micronutrienti? Come realizzare un piatto sano e bilanciato?

Indicazioni e linee guida **Harvard Medical School di Boston:**

Healthy Eating Plate



HARVARD
MEDICAL SCHOOL

QUANDO UN PIATTO SI PUO' DEFINIRE BILANCIATO?

Un pasto si può definire bilanciato quando la sua composizione include alimenti fonti di macronutrienti fondamentali (carboidrati, proteine, grassi) in quantità equilibrate tali da poter avere una giusta rappresentanza di ogni macronutriente; da non dimenticare anche alimenti fonti di micronutrienti(vitamine e sali minerali), fibra e altri composti utili per l'organismo.

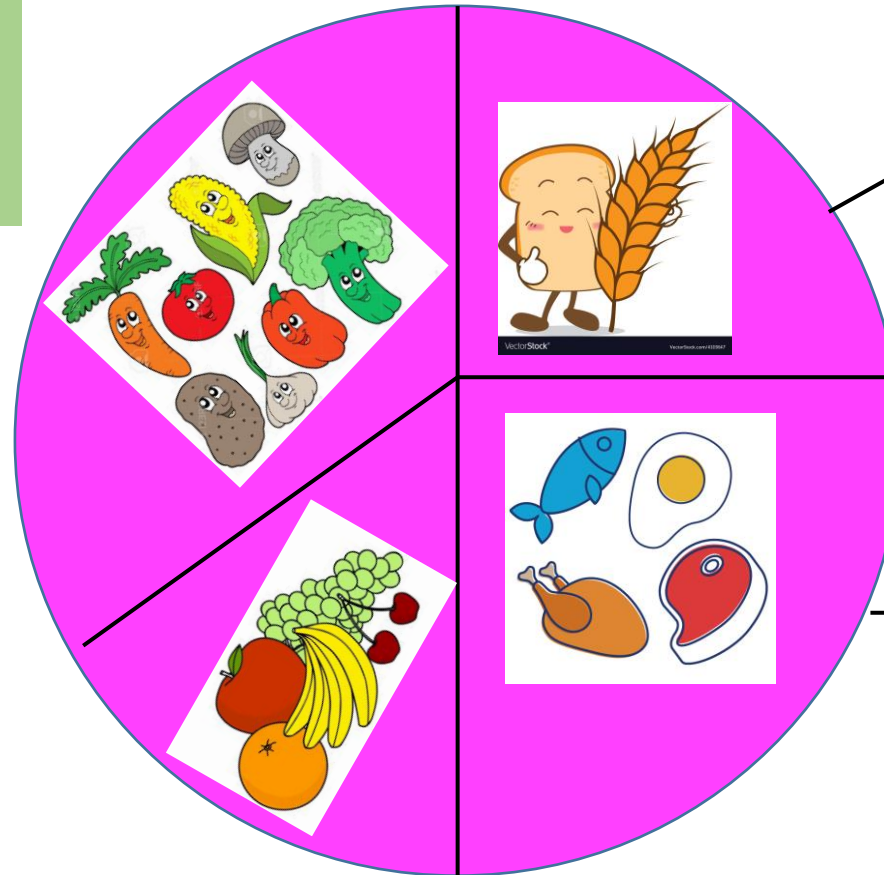
QUALI LINEE GUIDA SEGUIRE?

- La composizione del piatto sano nel complesso è rappresentata per almeno **2/3 da alimenti di origine vegetale** (verdure e ortaggi, cereali integrali e frutta).
- Un piatto sano dovrebbe essere composto per metà da frutta e verdura, prediligendo prodotti freschi e di stagione e variandone il più possibile i colori.
- Cereali integrali e proteine sane dovrebbero essere consumati ad ogni pasto.
- Con il piatto sano si vuole raffigurare la composizione ideale che dovrebbe avere ogni pasto della giornata, dalla colazione fino alla cena ricordando comunque l'utilità di poter sfruttare un approccio FLESSIBILE e l'importanza di considerare IL PROPRIO FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO.

ACQUA: almeno 2,5 l al giorno (1 l per ogni gr di sale) ed evitare bevande zuccherate

GRASSI BUONI E CONDIMENTI:
Olio evo, frutta secca a guscio, avocado, semi, spezie ed erbe aromatiche

Verdura e frutta
Compongono metà del piatto. Meglio prodotti freschi e di stagione



Cereali e derivati integrali possibilmente ad ogni pasto

- Cereali in chicco: orzo, farro, avena, segale, grano saraceno, quinoa e riso integrale sono da prediligere
- Pane e pasta meglio se integrali

Fonti di proteine (la varietà è fondamentale)

- Legumi (3-5 volte alla settimana)
- Pesce (3-5 vlt alla settimana meglio se azzurro)
- Uova (1-4 vlt alla settimana)
- Formaggi (1-3 vlt alla settimana meglio se freschi e magri)
- Carne (massimo 3 volte alla settimana e limita il consumo di affettati e carne rossa)
- Latte, yogurt o soia (1-2 porzioni al giorno senza zuccheri aggiunti)

ESEMPI PRATICI:



FLESSIBILITÀ

3 aspetti da considerare

a- Gestione degli sgarri

b- Distribuzione calorica

c- Alimenti che fanno ingrassare

IN MERITO A QUESTI 3 PUNTI BISOGNA RICORDARE CHE:

- Un piano non **flessibile** è destinato al fallimento
- Non esistono alimenti che fanno ingrassare (contano le quantità ed il bilancio calorico settimanale/ mensile con lo stile di vita)
- Un singolo sgarro non rovina i risultati ma può servire per essere costanti

ABC della gestione degli sgarri

- Bilancio settimanale
- Conoscersi e programmare
- Distribuzione calorica

I 10 COMANDAMENTI DELLA NUTRIZIONE OLISTICA



1- IL TUO OBIETTIVO NON È SOLO ESTETICO

Sentirti bene con te stessa, attiva ed energica deve essere il tuo primo obiettivo.

L'aspetto estetico è la diretta conseguenza di come stiamo dentro. **Trova stili di vita e non diete!!**

2- SII CONSAPEVOLE

Impara a conoscere l'apporto calorico del cibo e riconoscere prima di mangiarlo se si tratta di una fame emotiva o fisiologica. Impara ad essere presente e dare valore al momento del pasto dedicandogli attenzione ed emozioni positive

FAME FISICA

Parte dallo stomaco
Si presenta gradualmente
Si presenta regolarmente
Percepisci il gusto del cibo
Riesci a mangiare cibo sano
Ti senti sazia e soddisfatta
Non ti senti in colpa

FAME NERVOSA

Parte dalla testa
Arriva all'improvviso
Si presenta quando vuole
Mangi inconsapevolmente
Mangi cibo spazzatura
Mangi oltre la sazietà
Ti senti in colpa

3- GODITI IL MOMENTO IMPARANDO L'ARTE DELL' EQUILIBRIO

Non rinunciare a quello che ti piace ma impara a **bilanciare** tutto quello che fai con consapevolezza.

4- INVESTI NELLO STILE DI VITA

Pensare di ottenere risultati fisici solo con una corretta alimentazione esclude la vera visione che porta a risultati. I risultati derivano non da singole azioni ma dal **complesso di azioni** che caratterizzano il nostro stile di vita.

5- LA BILANCIA NON E' TUA AMICA

Ricordati sempre che non è un **numero** su una bilancia a rappresentarti. Ricordati sempre che ci sono sempre più parametri da prendere in esame per auto valutarci.

6- RICORDATI PERCHÈ HAI INIZIATO

La chiave della motivazione è sempre sapere **dove si vuole arrivare** e quali sono i **vantaggi derivanti** da quello che stiamo facendo.

Qual è il valore di essere sane ed in forma?

7- IL TUO PERCORSO E' UNICO

Impara a **non confrontarti** con nessuno. Il tuo vero obiettivo non sono gli altri ma te stessa!



8- ELIMINA I PREGIUDIZI

Non esistono alimenti **buoni o cattivi** e non è una giornata no che rovina i tuoi risultati.

9- GODITI IL MOMENTO

La chiave è **innamorarsi del percorso** indipendentemente dalla velocità con cui si conquista la meta.

10- NON VOLERE TUTTO E SUBITO MA CELEBRA I RISULTATI QUOTIDIANI

Non temere... **se ti affidi ad un metodo di qualità
tutto arriva!**



Bright & Fit

Per info: info@aliceveoglio.com