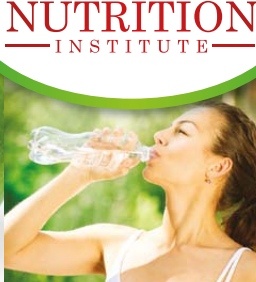


# CONTROLLO PESO

I quaderni #MY ENERGY – n° 3



# Vuoi mantenere il peso forma?

## Puoi farlo!

Intraprendere un nuovo stile di vita può sembrare stressante. Non è semplice iniziare a seguire una nuova e salutare routine e abbandonare le cattive abitudini. Il primo passo è sapere che **PUOI FARLO!**

### Luoghi comuni da sfatare

**1: Seguire una dieta bilanciata è difficile.**

Raggiungere e mantenere il peso forma ideale significa innanzitutto adottare uno stile di vita salutare. Stabilisci dei traguardi raggiungibili, fai attenzione alla grandezza delle porzioni, aumenta il consumo di frutta e verdura, compila un diario di ciò che mangi e fai regolare esercizio fisico. Con la pratica, abitudini come queste potranno durare tutta la vita!



## 2: Curvy si nasce.

Sebbene ci siano persone più robuste di costituzione, sono solo in pochi a nascere con una predisposizione all'obesità.

Un'alimentazione sana e regolare esercizio fisico possono aiutare ad ottenere il peso forma ideale.



## 3: La dieta non funziona.

Una dieta lampo può essere dannosa per il fisico e per l'umore. Invece, ridurre a poco a poco le calorie, cambiare abitudini a tavola e aumentare le quantità di frutta e verdura sono piccoli espedienti per migliorare il proprio benessere, fare il pieno di energia e controllare il peso.

E mantenere nel tempo le buone abitudini significa vedere realmente i risultati!

# Controllare il peso e sentirsi in forma con i consigli del Dole Nutrition Institute.

**D:** Cosa mangiare prima e dopo un allenamento?

**R:** Il segreto per rimanere in forma è bruciare quotidianamente più calorie di quelle assunte. Bere acqua, anziché bevande energetiche, evita un eccesso di calorie. Se senti il bisogno di uno spuntino leggero, scegli cibi ricchi di potassio come banane, patate dolci e uvetta, che aiutano il recupero muscolare.

**D:** Quali cibi possono aiutare a controllare il peso?

**R:** Nessun cibo può garantire la perdita di peso, ma frutta e verdura hanno poche calorie, un alto contenuto di fibre, acqua e preziosi micronutrienti, che contribuiscono al benessere generale dell'organismo.

**D:** Si può mangiare di più e rimanere in forma?

**R:** A parità di volume, frutta e verdura contengono meno calorie di altri cibi, come carne o pasta, perchè più ricche di acqua e fibre. Mangiare abbondanti quantità per saziarti velocemente, senza assumere calorie in eccesso.

**D:** Quanta frutta e verdura è corretto mangiare in un giorno?

**R:** Un adulto dovrebbe consumare almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura. Impara ad aumentarne le quantità gradualmente, aggiungendo frutta a uno yogurt magro o mangiandola come dessert, facendo uno spuntino con crudité, inserendo un'insalatina nella cena o preparando a casa il tuo smoothie preferito.

Un piccolo trucco a tavola?  
Riempi metà piatto con frutta e verdura.



Per maggiori informazioni visita [dole.it](http://dole.it)

# 10 consigli per restare in forma

Segui i nostri consigli per mantenere  
o riscoprire il tuo peso forma ideale.



## 1

### Fai una colazione bilanciata.

Parti la mattina con un mix di  
proteine e fibre, come yogurt  
magro e frutta, per dare una  
sferzata al metabolismo e riempire  
di energia la tua giornata.

# 2

## Occhio alle porzioni.

Leggi le etichette ed impara a misurare le giuste porzioni, magari inizialmente aiutandoti con una bilancia.

Fuori casa dividi l'antipasto con un amico oppure ordina metà porzione.

Alimentazione equilibrata significa mangiare tutto, ma nelle giuste quantità.



# 3

## Acqua a portata di mano.

Non confondere la sete per fame.  
Sorseggia acqua tutto il giorno,  
così da tenere sotto controllo la  
voglia di mangiare.





# 4

## Muoviti.

Accelera il metabolismo e fai il pieno di energia con l'esercizio fisico.

Bastano 10 minuti di corsa al giorno!  
Con il movimento si producono endorfine che aiutano a mantenere un senso di sazietà e soddisfazione.



# 5

## Scegli i grassi buoni.

Sostituisci i grassi saturi, come il burro, con quelli ricchi di Omega 3 e 6, come l'avocado, la frutta a guscio e l'olio extravergine di oliva. Contribuiscono a sedare l'appetito e ad alimentare il metabolismo.



# 6

## Prediligi i cereali integrali.

Taglia lo zucchero bianco  
e i carboidrati raffinati:  
vengono digeriti rapidamente,  
facendo tornare in fretta la fame.  
Privilegia carboidrati integrali  
a lento rilascio energetico.



# 7

## Mangia più pesce.

Scegli le proteine del pesce come salmone e trota, ricchi di Omega 3: hanno un impatto positivo sulla sazietà e inibiscono il desiderio di cibi ricchi di grassi e zuccheri.



# 8

## Dormi a sufficienza.

Decidi un orario e rispettalo ogni sera, andando a letto regolarmente.

La mancanza di sonno rallenta il metabolismo e può portare all'aumento di peso.



# 9

## Rilassati.

Scarica la tensione con lo yoga e facendo esercizi di respirazione. Lo stress può indurti a mangiare di più e a farti assumere peso!





# 10

## Colora il piatto.

Inserisci nella dieta frutta e verdura di diverso tipo e colore, ricche di nutrienti e a basso contenuto calorico. Mangiare a colori rallegra la vista e tira su l'umore, facendo bene alla mente e al fisico!



Segui uno stile di vita sano! Colleziona i 10 quaderni #MY ENERGY!  
*Dal Dole Nutrition Institute  
tutti i consigli per una vita all'insegna del benessere.*

# Seguici sul blog Dole ed unisciti alla nostra comunità su FB.

Consigli, notizie, curiosità, suggerimenti, ricette  
e tanto altro ancora su alimentazione, benessere e sport.



[blog.dole.eu/it](http://blog.dole.eu/it)

 /Doleitalia