

GUIDA FAST-START

Strategie pratiche per mangiare meglio



PERCHÉ MANGIAMO

Mangiare serve per 1) **far funzionare bene corpo e mente**, 2) **creare uno spazio per stare insieme** e 3) godere del **piacere del cibo**. Non è una religione, o una panacea per tutti i mali, o un orgasmo. E' un'attività semplice, necessaria e conviviale da non snaturare con funzioni che non ha.

COME MANGIARE

- Sperimenta col digiuno intermittente. Finestre di 8-12 ore per mangiare e 12-16 ore di digiuno ininterrotto. Finestra ideale per il digiuno è dalle 20:30 alle 12:30 del giorno dopo. L'importante è che il digiuno giornaliero sia di almeno 12 ore.
- **Mangia 1-2 pasti al giorno**, con spuntini nell'arco della finestra di alimentazione. Il pasto principale dovrebbe essere il pranzo. Cena leggera, non mangiare dopo le 20:30.
- **Mastica bene il cibo**, lentamente e almeno 15-20 volte a boccone.
- **Per mangiare bene devi abituare il palato** al gusto dei cibi ideali per la nutrizione umana. E' difficile perché devi superare la trappola del piacere. La strategia migliore è controllare il tuo ambiente alimentare e conoscere a fondo la scienza di come cambiare abitudini.
- **Il corpo tiene la contabilità nutrizionale in blocchi di 7-10 giorni**. Più di quello che mangi nel singolo pasto o giornata importa che, nell'arco della settimana, vengano mangiati tutti i nutrienti necessari. Ci pensa poi il corpo a gestire al meglio l'utilizzo di questi mattoni nutrizionali.
- **Importante che 90% della dieta sia corretta**, va bene sbarellare sul restante 10%.
- **Bevi a sufficienza**. Acqua, acqua con limone, the verde, tisane varie. Stai bevendo abbastanza quando vai al bagno più volte al giorno e le urine sono quasi trasparenti.

COSA MANGIARE

- Mangia **cibi interi, prevalentemente da fonte vegetale, in moderazione**. Usa come base a dieta McDougall. Elenco di cibi consigliati qui.
- **Elimina cibi industriali** con più di 4 ingredienti e cibi con zuccheri aggiunti.

PREPARAZIONE CIBO

La base dei pasti sono **semplici piatti unici** - caldi o freddi - e **insalate miste**.

- **Piatti unici**: Usa come base riso integrale, quinoa, kamut, amaranto, farro e orzo al quale aggiungere condimento di legumi (lenticchie, tutti i tipi di fagioli, ceci) o verdure di stagione con semi misti. Impara poche ricette e usale a rotazione.
- Imparando l'arte dei sapori puoi usare spezie, erbe aromatiche e condimenti diversi per rendere molto più vario il gusto delle poche ricette di piatti unici base.
- **Insalate miste**: Nel caso di cottura verdure usare vaporiera. Condisci con limone e erbe aromatiche, aceto balsamico e olio d'oliva di alta qualità in quantità moderata.
- **Limita uso del pane (solo di cereali)**, preferibilmente eliminandolo.
- **Cucina in batch**. Così ottimizzi i tempi e c'è qualcosa sempre pronto sia per pasti che spuntini. Utilizza contenitori di vetro per la conservazione, riscaldare in pentola e non microonde.
- **Spuntini**: frutta, verdure crude in pinzimonio, cioccolato fondente, centrifugati (meglio di verdure), noci varie in piccole quantità o porzioni dei piatti unici usati per i pasti.

RISORSE

Documenti collegati

- Mangiare bene non è fisica nucleare (blog post)
- Booster Nutrizionale (PDF)

Impara a cucinare

- Four Hour Chef
- Cooksmarts.com

Valutare qualità cibi

- Self Nutrition Data
- World's healthiest foods

Ricette migliori

- Ricettario McDougall
- Ricettario S.A.N.E.
- Ricettario Rich Roll

STRATEGIE

Cambiare abitudini

Per mangiare bene dovrai cambiare molte abitudini. Impara a farlo.

Fare la spesa

Non comprare cibi malsani. Non averli in casa è il modo migliore per evitare di mangiarli.

Piatti e posate

Usa piatti e posate piccole. Aiutano a mangiare più lentamente e a sentirsi sazi consumando meno cibo.

Monitoraggio

Fare analisi del sangue 2 volte l'anno per controllare che piano alimentare sia adeguato. Per approfondire: The Blood Code