



## *Dieta “Grazia” Consigli alimentari per una Donna*

### *Colazione (abbondante)*

- 1) **frutta fresca di stagione** (quella che piace, kiwi, albicocche, gocce d'oro, mele...);
- 2) **te verde** (addolcire con un po' di miele);
- 3) **yogurt bianco magro** (addolcire con un po' di miele, marmellata o zucchero integrale di canna), **con cereali**, oppure **pane meglio se integrale con marmellata meglio se fatta in casa**.



Mangia ognuna di queste tre voci. Evita i biscotti e le merendine confezionate.

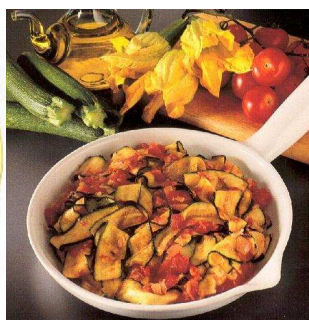
### *Spuntino delle 10:00 (non saltarlo)*

- 1) **Uno yogurt (meglio magro se devi perdere peso), oppure frutta fresca.**



# Pranzo

- 1) **Un primo.** Alterna la pasta o il riso conditi con verdure, funghi, radicchio, cime di rapa, peperoni, pomodoro, qualche volta ragù di carne o carbonara, con minestrone (con pochi fagioli) o passati di verdura (con all'interno del pane), zuppa di cipolle o creme (tipo 3 volte a settimana pasta, 2 riso, 2 minestrone). Quantità libera, ma senza usare sughi untuosi.



- 2) **Verdura bollita varia** (zucchini, cavolfiori, carote, patate, fagiolini, finocchi o altro bollita o cotta al vapore). La verdura cotta o cruda deve diventare parte integrante di ogni pasto ed in grande quantità. Almeno 3 etti cambiando spesso tipo, ma se hai appetito e vuoi dimagrire anche oltre 5 etti con al massimo un cucchiaino di olio d'oliva (è l'unica cosa che ti chiedo di misurare).
- 3) **Un secondo nel caso il primo sia minestrone:** pesce non fritto, prosciutto crudo, bresaola, speck, ricotta, mozzarella, pollo. Circa un etto.
- 4) **Verdura cruda varia** (insalata, finocchio, radicchio, carote o altro), ma con al massimo un cucchiaino di olio d'oliva. Meglio condita solo con un'arancia. Oppure **un frutto fresco di stagione.**
- 5) **Mezzo bicchiere di vino rosso** (se gradito)
- 6) **Acqua** non gasata e non ghiacciata.
- 7) **Un caffè** (poco dolce e sempre se non ti fa male).

## *Spuntino delle 17:00*

- 1) **Frutta fresca di stagione** (meglio cambiare spesso tipo di frutta). Oppure un **yogurt.**

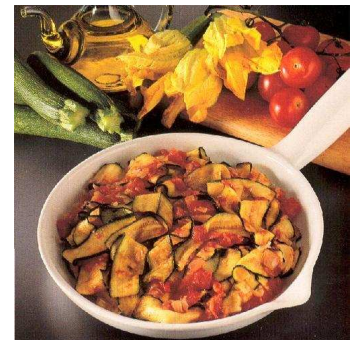


# Cena

- 1) **Un secondo:** alterna molto pesce non fritto con: prosciutto crudo dolce, bresaola o speck, pollo, ricotta, uova, formaggi magri. formaggi magri, lenticchie, piselli o ceci con pane meglio se integrale.

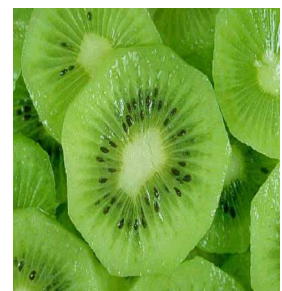


- 2) **Un primo** se ne senti la necessità un minestrone, o un passato di verdure o una crema.
- 3) **Verdura cotta varia** (zucchini, cavolfiori, carote, patate, fagiolini, finocchio o altro), almeno 3 etti ma con al massimo un cucchiaino di olio d'oliva.



- 4) **Verdura cruda varia** (insalata, finocchio, radicchio, carote o altro), ma con al massimo un cucchiaino di olio d'oliva. Molto meglio condire solo con le arance o le pere.

- 5) Se ne senti il bisogno, **un frutto di stagione** cambiando spesso tipo di frutta. Anche un po' di frutta secca non tostata.

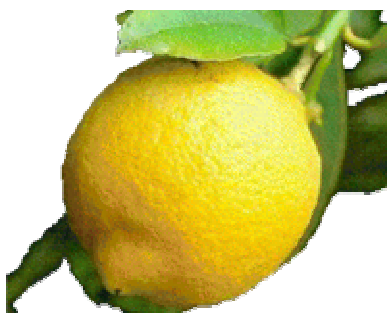


- 6) **Mezzo bicchiere di vino rosso** (se gradito)
- 7) **Acqua** non gasata e non ghiacciata

- 8) **Prima di andare a letto**, se ne senti il bisogno, una tisana (camomilla, altea, malva, achillea, green bos-orange...), con un po' di miele.

## Bevande

Almeno un litro e mezzo di acqua non gasata e non ghiacciata, meglio oltre 2 litri. Bevi anche spremute di arancia o di altri agrumi.



Poco vino, e caffè solo se non ti procura tachicardia, agitazione o insonnia.

Non usare bibite tipo aranciate, cole, pompelmo, ginger, amari, drink, superalcolici, digestivi.



## Altro

Una torta fatta in casa alla settimana (crostate o altro, ma senza margarina e con poco burro), o da un pasticciere di fiducia. Mangiane 2-4 fette alla settimana. Non usare merendine, wafer o biscotti o dolci preconfezionati. 2-4 gelati artigianali a settimana.



Pane, pasta e riso sia bianchi che integrali.

Non usare grissini o crackers. Utilizza prodotti freschi o congelati, non in scatola o in barattolo.

Formaggi e latticini due volte la settimana, tranne lo yogurt meglio se magro che puoi mangiare in quantità libera ma fuori pasto. Non mangiare insalatone.

Non saltare i pasti e neanche gli spuntini. Non alzarti da tavola con la fame. Saziati con le verdure cotte o crude.

Evita tutti i sughi, non fare la “scarpetta”. Usa solo olio d’oliva extravergine.

**Un’ora di corsa a piedi 2-3 volte la settimana, oppure di bici o cyclette di buona lena, comunque quello che più ti piace, in modo che diventi un’attività regolare. Comincia sempre molto piano.**

## *Misuriamoci la salute!*

<b>Altezza 1.58</b>	<b>Feb 07</b>	<b>Apr 07</b>	<b>Giu 07</b>	<b>Ago 07</b>	<b>Ott 07</b>	<b>Dic 07</b>	<b>Feb 08</b>
<b>Peso</b>	<b>70</b>						
<b>Circonf. vita</b>	<b>96</b>						
<b>BMI</b>	<b>27</b>						
<b>PA massima</b>	<b>140</b>						
<b>PA minima</b>	<b>80</b>						
<b>ATT. Fisica</b>	<b>zero</b>						
<b>Cellulite</b>	<b>+</b>						
<b>Colesterolo tot</b>	<b>240</b>						
<b>glicemia</b>	<b>88</b>						
<b>Mestruazioni dolorose</b>	<b>+</b>						
<b>Raffreddori</b>	<b>++</b>						
<b>Mal di testa</b>	<b>++</b>						
<b>Stanchezza</b>	<b>+</b>						
<b>Acidità stomaco</b>	<b>+</b>						
<b>Cistiti</b>	<b>++</b>						
<b>Colite Gonfiore intestinale</b>	<b>++++</b>						
<b>TV</b>	<b>++</b>						
<b>Giornali scandalistici</b>	<b>++</b>						
.....							

Prendi nota dei tuoi particolari indici di salute e cerca di migliorarli con l'alimentazione, l'attività fisica e la lettura di buoni libri. Alcuni titoli li puoi trovare in questo sito. Non banalizzare l'importanza di buone letture per la felicità e la salute. E' evidente che queste due persone, anche se non sono sempre così, leggono molto e soprattutto leggono bene.

Non sottovalutare l'attività fisica. È più sano un obeso allenato che un normopeso sedentario. Neanche se lo sport ti fa venire fame. Questo è un bene! Saziati con le verdure cotte e crude, i minestrone, la ricotta e tutta la frutta.

*Ciao*

