

10 consigli per combattere gli ATTACCHI DI FAME.

Un nemico da tener presente in un percorso dimagrante è rappresentato dai famosi attacchi di fame, che a volte sono di origine nervosa, emotiva, altre volte addirittura fisiologica.

Infatti spesso si ha fame semplicemente perché non abbiamo mangiato come avremmo dovuto. Nel voler raggiungere a tutti i costi un determinato peso, senza preoccuparci di altro, facciamo delle diete da fame, sacrifici inutili e dannosi che non solo non ci portano a raggiungere l'obiettivo peso, ma addirittura sono pericolosi per la salute.

Ci priviamo di alimenti importanti, saltiamo i pasti, e casomai facciamo troppa attività fisica. In poche parole facciamo la fame! E gli attacchi di fame che ci demoralizzano e ci fanno abbandonare qualsiasi "percorso dimagrante" o presunto tale sono una logica conseguenza di questi comportamenti irresponsabili e irragionevoli.

Spesso, però, gli attacchi di fame derivano da stati d'animo particolari, da situazioni stressanti, per cui si avverte una "gran fame" che non è altro che un desiderio di colmare un vuoto, un'assenza, di neutralizzare un'emozione negativa, di energizzare un corpo provato e stressato.

Comunque al di là che sia "vera" o "nervosa", come possiamo combattere questa fame?

In 10 mosse, se applicate regolarmente, la fame viene tenuta sotto controllo senza grandi sacrifici e la linea ne beneficerà

1. BEVI ALMENO 1,5 LITRI DI ACQUA O BEVANDE (SALUTARI) Dall'acqua alle tisane o al tè, non dimenticare mai di bere. Assolutamente da evitare sono i succhi di frutta (soprattutto se industriali), bevande gasate e zuccherate.
2. FAI 5 PASTI AL GIORNO 3 PASTI PRINCIPALI E 2 SPUNTINI in questo modo riuscirai più facilmente ad evitare di spizzicare.
3. PREFERISCI CIBI SAZIANTI Tra i cibi particolarmente sazianti ricordiamo i legumi, le uova, i cereali integrali, le patate bollite, i fiocchi di avena, ecc. Quelli meno sazianti sono tutti i dolci, in particolare i cornetti e gli snack come le merendine.
4. FAI PASTI COMPLETI. In altre parole mangia primo, secondo e contorno, che possono essere assunti anche sotto forma di piatti unici, dalla famosa pasta e fagioli al risotto zucchine e gamberetti.
5. MASTICA MOLTE VOLTE prima di deglutire. Così si attivano i centri della sazietà.
6. FAI SPUNTINI A BASE DI FRUTTA FRESCA E FRUTTA SECCA. Un esempio di spuntino saziante è mangiare un'arancia (con tutta la parte bianca) e delle mandorle che sono ricche di magnesio, il quale è un minerale utilissimo in tutte le situazioni stressanti.
7. FAI TUTTI I GIORNI REGOLARMENTE ATTIVITÀ FISICA. L'attività fisica oltre a stimolare il dimagrimento e il metabolismo, genera endorfine, molecole che ci donano sensazioni di benessere.
8. ELIMINA LE TENTAZIONI Evita di avere in casa alimenti che potrebbero tentarti, come merendine, patatine, dolci, caramelle. A tal proposito bisogna anche ricordare che questi alimenti, in particolare i dolci, stimolano una risposta ormonale tale da innescare una dipendenza molto pericolosa che ti porta ad avere sempre più fame, e si genera così un circolo vizioso.

9. UTILIZZA TECNICHE DI GESTIONE DELLO STRESS dalla respirazione, allo yoga, alla meditazione, ai fiori di Bach
10. USA INTEGRATORI ALIMENTARI (se necessario e dopo averne parlato con il medico o il nutrizionista). Da ricordare in particolare il magnesio.