

BENESSERE NUTRIZIONALE · STRATEGIE QUOTIDIANE

Checklist delle buone abitudini

ORGANIZZAZIONE E MEAL PREP

- ☐ Dedico 1 ora nel weekend a pianificare il menù di qualche giorno
- ☐ Scelgo 2-3 colazioni che mi piacciono e le alterno durante la settimana
- ☐ Scrivo una lista della spesa chiara e mirata sui menù pensati
- ☐ Preparo in anticipo (meal prep): zuppa di legumi, cereali cotti, petti/filetti al forno
- ☐ Tengo crudité di verdure pronte in contenitori trasparenti e ben visibili
- ☐ La sera preparo l'avena nello yogurt/latte per la colazione del giorno dopo

A TAVOLA: PORZIONI E SAZIETÀ

- ☐ Uso piatti più piccoli
- ☐ Inizio il pasto con verdura o una zuppa leggera
- ☐ Mangio più lentamente, poso la forchetta a ogni boccone
- ☐ Mastico bene (circa 20 volte a boccone)
- ☐ Do al pasto almeno 15-20 minuti (è il tempo dei segnali di sazietà)
- ☐ Spengo la TV e allontano lo smartphone dalla tavola

AMBIENTE ALIMENTARE

- ☐ Tengo i cibi tentatori lontani dal campo visivo
- ☐ Tengo snack sani pronti e in bella vista
- ☐ Bevo un bicchiere d'acqua al mattino appena sveglio
- ☐ Tengo una dispensa sana (tonno al naturale, legumi, cereali integrali, passata, frutta secca)
- ☐ Ho nel freezer verdure surgelate, filetti di pesce e pane integrale a fette
- ☐ Rilavo sempre anche le verdure «già lavate e pronte»

MOTIVAZIONE A LUNGO TERMINE

- ☐ Scelgo ricette e cibi sani che mi piacciono davvero (senza impormi ciò che detesto)
- ☐ Mi concedo piaceri programmati invece di vivere la dieta come privazione
- ☐ Monitoro i progressi oltre la bilancia (energia, sonno, esami, vestiti, regolarità)
- ☐ Organizzo casa e attrezzatura per rendere il cucinare facile e veloce

Avvertenze importanti

I contenuti di questo percorso sono educazione alimentare generale a scopo divulgativo. Non costituiscono una consulenza nutrizionale personalizzata, una dieta o un parere medico, e non instaurano alcun rapporto professionale.

Qualsiasi decisione o modifica della tua alimentazione, del tuo stile di vita, degli integratori o della tua terapia va valutata e decisa esclusivamente con il tuo medico o con il tuo biologo nutrizionista, che conoscono la tua storia clinica. Non modificare o sospendere mai autonomamente una terapia in corso.

Le idee di menù sono esempi didattici, privi di grammature e non personalizzati: mostrano un criterio di composizione del pasto, non un piano alimentare. Trasformarle in un piano con quantità definite spetta unicamente al tuo professionista sanitario.

In caso di sintomi acuti o urgenza, contatta subito il tuo medico o i servizi di emergenza.

Proseguendo dichiari di aver letto e accettato queste avvertenze.