

BENESSERE NUTRIZIONALE · MANGIARE FUORI CASA

Kit di sopravvivenza «fuori casa»

- ☐ Leggo il menù online prima di arrivare e decido cosa ordinare
- ☐ Non cambio idea sul posto (evito di farmi trainare dalla fame del momento)
- ☐ Chiedo senza timore condimenti e salse a parte
- ☐ Chiedo sostituzioni (es. verdure al posto delle patatine fritte)
- ☐ Preferisco cotture semplici: griglia, forno, vapore, umido
- ☐ Inizio il pasto con un'insalata di verdure o un minestrone
- ☐ Bevo acqua (o al massimo 1 bicchiere di vino), limito le bibite
- ☐ Mangio piano, poso le posate a ogni boccone
- ☐ Gestisco le porzioni: divido antipasto/dolce o porto via metà
- ☐ In viaggio porto snack sani (frutta, frutta secca, pane integrale)
- ☐ Non mi colpevolizzo per un pasto di troppo: torno alla normalità dal pasto dopo
- ☐ Dopo un'esagerazione: 1-2 giorni di verdure, acqua, proteine magre, niente alcol né dolci

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.