



I CONSIGLI PER AFFRONTARE QUESTO PERIODO DI AUTOISOLAMENTO

di Francesco Fagnani

- 1) **Fare un planning settimanale**, con relativa lista della spesa per piatti sani e bilanciati.
- 2) Quindi includere nel planning settimanale anche **la programmazione dei pasti**, inserendo **ingredienti e ricette nuove**, e scrivere una lista della spesa sulla base di questo planning: è fondamentale per evitare di cadere in tentazioni con junk food o con troppi spuntini. Sul **gruppo facebook «Fagnani Nutrition» (accessibile esclusivamente ai pazienti tramite richiesta di iscrizione) potrete trovare tantissime ricette sane e gustose!**
- 3) **Dare un ritmo alle giornate**. È fondamentale dare un ritmo alle giornate, scandirle tra le diverse attività, le pause e i pasti. Specialmente in questi giorni, tra la noia e le emozioni, c'è il rischio di non riuscire a darsi delle regole e finire per mangiare più volte, in modo distratto, senza una reale esigenza fisiologica.
- 4) **Snack salutari e un extra alla settimana per combattere la fame da noia o da tensione emotiva**. L'extra è da limitare, ma una volta a settimana è concessa una ricetta golosa: la pizza, una torta, un dolce, meglio se preparati in casa. Se si pratica sport ed è previsto dal vostro piano alimentare concordato a visita, il **recovery meal** è il momento più idoneo per concedersi un dolcetto.
- 5) **Prendersi cura del proprio corpo**. Queste giornate potrebbero facilmente essere caratterizzate da sedentarietà: il consiglio è quello di fare **esercizi di stretching o a corpo libero**, utili anche per gestire meglio le emozioni che altrimenti potrebbero influenzare negativamente il comportamento alimentare: è importantissimo continuare a prenderci cura del nostro corpo e, se non lo facevamo prima presi dalla frenesia dei mille impegni quotidiani, questo è un buon momento per cominciare a farlo. **Sul gruppo facebook «Fagnani Nutrition» potrete trovare anche pratici esempi di circuiti e sedute di home training, postate sia dal Dott. Fagnani che dai professionisti che collaborano con lui, o dagli utenti stessi del gruppo.**
- 6) **Smartworking? Ecco come essere produttivi, mantenendo la linea**. Lavorando da casa è facile cadere in banali errori: mangiare davanti al pc, lasciarsi andare a spuntini tra una videocall e l'altra, e così via. Quali sono le dritte per rimanere produttivi? Innanzitutto è





fondamentale iniziare la giornata con una corretta colazione; è buona norma, poi, fare uno spuntino a metà mattina, questo per mantenere un buon livello di energia. Per pranzo evitare di mangiare davanti al pc: apparecchiare la tavola, spegnendo computer, smartphone e tv sono accorgimenti fondamentali per permettere al cervello di capire ciò che si sta mangiando. Infine, non cenare troppo tardi e non andare mai a letto troppo a ridosso della cena. Mai la pasta alla sera? Sbagliato! Anzi, il carboidrato può aiutare a conciliare il sonno, quindi, soprattutto in questo momento, via libera a una cena a base di pasta, sempre con un congruo apporto di proteine.

- 7) **Cogliere l'opportunità per migliorare la consapevolezza alimentare, per adulti e bambini.** Perché non sfruttare questo periodo particolare per imparare qualcosa, scoprire un alimento nuovo, creare i presupposti per migliorare le proprie abitudini alimentari? Non solo per gli adulti, ma anche per i più piccoli. I bambini possono essere coinvolti nella preparazione dei pasti: lavare la verdura, apparecchiare la tavola, impastare, farli partecipare al planning settimanale. Tutto questo dà loro il senso del tempo, della creatività, oltre che un'educazione alimentare che possono acquisire gradualmente, attraverso giochi e diversivi rispetto alla quotidianità di quando vanno a scuola.

