

REGOLE PER "OBESI"

Prima di controllare il BMI e dargli troppa importanza, valutare la relazione della circonferenza*

Evitare che subentri lo stimolo della fame

Limitare il più possibile l'assunzione di pasti industrializzati.

Evitare le regole nutritive dei salutisti

Non seguire mai delle diete dimagranti

Fidarsi dell'appetito, della voglia e del gusto momentaneo

Prendersi tutto il tempo necessario per gustare quello che si mangia

Rispettare i fatti fondamentali individuali*

Genetica, anatomia e fisiologia, metabolismo, gestazione, nascita, infezioni, disfunzioni ormonali, età, matrimonio, figli, ambiente psicosociale, disturbi psichici (mentali, emotivi, d'istinto e di pulsioni)

Adattare lo stile di vita*

Distress cronico, sonno, televisione, ansie, lampade al neon, schermi oscillanti, movimento

Non nutrirsi in modo ipercalorico*

Evitare ipoglicemia* e attacchi di fame

RISPETTARE DENSITÀ CALORICA* E SAZIETÀ

Evitare l'assunzione di bibite dolci

*Non usare surrogati di zucchero**

Consumare preferibilmente alimenti di stagione, della propria regione e prodotti con un criterio di qualità

Mangiare variato

Non consultare mai tabelle caloriche

La vita è troppo bella per guastarla rompendosi le scatole con inutili calcoli di calorie

*Vedi "Peso corporeo e obesità": www.pforster.ch/GruPraTer/Obesita/Obesita.htm

Daniela Rüegg curavit