



Dott. Alessio Ariani

Direttore della Nutrizione – Pangea Medical Beauty Clinic

Le 5 cose che cambierei da domani nella tua alimentazione

Mini guida pratica

Piccoli gesti, fatti bene, valgono più
di mille diete iniziate e mollate.



Ideatore del Metodo KBS

Visite in studio e online



1. Dai una struttura ai tuoi pasti

Prima di calorie, grammi e regole, esistono delle basi.
E molto spesso è proprio da lì che conviene *ricominciare*.

Mangiare un po' quando capita durante la giornata spesso porta ad arrivare ai pasti principali con troppa fame. E quando la fame prende il sopravvento, scegliere bene diventa molto più difficile.

Prova invece a dare alla tua giornata una struttura semplice. Colazione, pranzo e cena possono già essere un ottimo punto di partenza.

Gli spuntini non sono obbligatori. Possono essere utili se hai fame o se la tua giornata lo richiede, ma non devono diventare qualcosa da mangiare automaticamente solo perché è l'ora dello spuntino.

“ *Mangia quando serve, ma cerca di farlo con un minimo di organizzazione.* ”

In pratica

- ✓ Colazione, pranzo e cena come base della giornata
- ✓ Spuntini solo se ti aiutano davvero
- ✓ Meno improvvisazione, più semplicità



2. Ricordati delle proteine

Carne, pesce, uova, yogurt, formaggi e legumi.

Le fonti proteiche sono una parte importante dell'alimentazione e, troppo spesso, alcuni pasti ne contengono pochissime.

Un pranzo fatto solamente di un piatto di pasta può essere buonissimo, ma non sempre è il pasto più completo. Aggiungere una fonte proteica può aiutare a rendere il pasto più equilibrato e più saziante.

Non significa mangiare quantità enormi di proteine. Significa semplicemente ricordarsi che un pasto completo dovrebbe avere più di un solo protagonista.

Esempi semplici

- | | |
|---------|----------------|
| ✓ uova | ✓ yogurt greco |
| ✓ pesce | ✓ formaggi |
| ✓ carne | ✓ legumi |

“ *Un pasto completo dovrebbe avere più di un solo protagonista.* ”



3. Non avere paura dei carboidrati

Impara a sceglierli.

Pane, pasta, riso, patate e cereali non sono automaticamente il problema. Il punto è capire quanto, quando e come inserirli.

Eliminarli senza motivo spesso porta soltanto a vivere l'alimentazione come una continua rinuncia. Molto meglio imparare a gestirli.

Quando possibile, scegli alimenti semplici e poco lavorati: pane, anche integrale; pasta; riso; patate; cereali.

E soprattutto evita di pensare che un alimento diventi improvvisamente sano solo perché sulla confezione trovi scritto fit, protein, zero o light.

“ *Non devi demonizzare i carboidrati.
Devi imparare a gestirli.* ”

Scegli semplice

- ✓ Pane
- ✓ Pasta
- ✓ Riso
- ✓ Patate
- ✓ Cereali

4. Torna al cibo vero

Apri il frigorifero: uova, verdure, yogurt, carne, pesce, formaggi, frutta.

Poi apri la dispensa: pane, pasta, riso, legumi, frutta secca, olio extravergine di oliva.

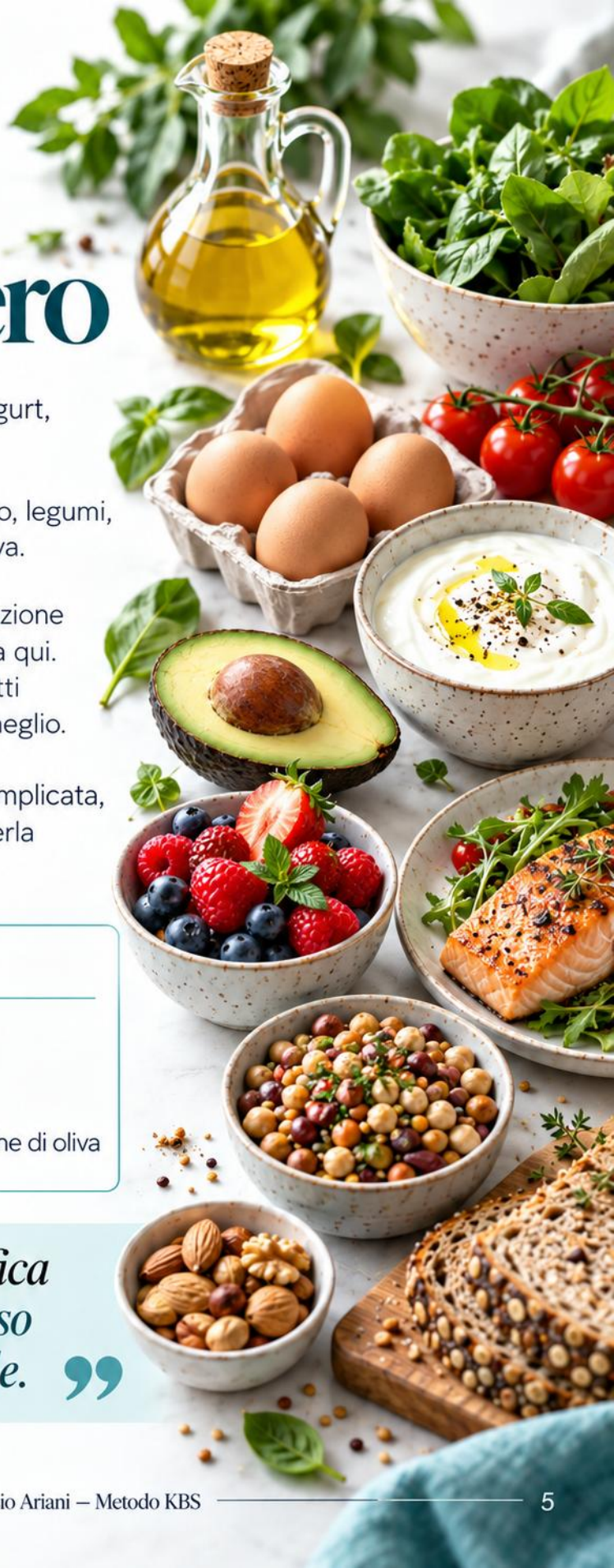
La maggior parte della tua alimentazione potrebbe tranquillamente partire da qui. Non devi comprare decine di prodotti particolari per iniziare a mangiare meglio.

Anzi, più l'alimentazione diventa complicata, più spesso diventa difficile mantenerla nel tempo.

Da tenere in casa

- | | |
|-----------|------------------------------|
| ✓ uova | ✓ pane |
| ✓ verdure | ✓ legumi |
| ✓ yogurt | ✓ olio extravergine di oliva |

“ *Semplice non significa banale. Molto spesso significa sostenibile.* ”



5. Non cercare di essere perfetto

Questo forse è il punto più importante.

Una cena fuori non rovina un percorso. Una pizza non cancella una settimana fatta bene. Un pranzo più abbondante non significa aver fallito.

Il problema nasce quando trasformiamo una piccola deviazione in una scusa per abbandonare completamente il percorso.

Mangiare bene non significa mangiare perfettamente ogni giorno. Significa costruire delle abitudini che, nel complesso, funzionano.

Per questo preferisco sempre parlare di costanza, non di perfezione. Perché la perfezione dura poco. La costanza può accompagnarti per anni.

Ricordalo

- ✓ Una cena fuori non rovina tutto
- ✓ Conta quello che fai nel complesso
- ✓ Meglio costanza che perfezione

“ *La perfezione dura poco.
La costanza può
accompagnarti per anni.* ”



Da dove puoi iniziare domani?

Senza rivoluzionare nulla, prova semplicemente a fare questo:

- ✓ Mangia con un po' più di regolarità
- ✓ Inserisci una fonte proteica nei pasti principali
- ✓ Scegli alimenti semplici
- ✓ Bevi acqua durante la giornata
- ✓ Muoviti un po' di più
- ✓ Smetti di pensare che per stare meglio tu debba necessariamente soffrire

Se vuoi andare oltre le basi

Questa guida può aiutarti a ripartire. Ma non può dirti esattamente cosa serve a te.

Perché una buona alimentazione non dipende soltanto da una lista di cibi: dipende dal tuo corpo, dalla tua storia clinica, dalle tue abitudini e dal tuo obiettivo.

È proprio qui che una semplice guida finisce. E inizia il mio lavoro.

Durante la visita costruiamo insieme una strategia nutrizionale realmente personalizzata, sostenibile e adatta a te.

“ Se senti che è arrivato il momento di fare un passo in più, ci vediamo in visita. ”



Dott. Alessio Ariani

Direttore della Nutrizione
Pangea Medical Beauty Clinic – Roma EUR
Ideatore del Metodo KBS
Visite in studio e online



Prenota la tua visita →