

# A tavola durante la quarantena

## Prima parte



## Perché questi suggerimenti?

*Forse avete cose più gravi di cui occuparvi, forse questa fase vi sta creando molta ansia per voi o per i vostri cari e vi sembra che siano consigli inutili.*

*C'è chi è passato da giornate frenetiche a giorni di calma totale, ma anche chi è passato da un tranquillo lavoro in ufficio ad uno smartwork nella stessa stanza con figli, cane o gatti.*

*Sappiate però, che impegnarvi a dare ordine alla vostra alimentazione e quindi alle vostre giornate può aiutarvi.*

*Sia per uscire in forma dalla quarantena: quando sarà tutto finito sarà già arrivata la bella stagione e potreste pentirvi non averci pensato.*

*Ma soprattutto potete usare questo momento per imparare ad affrontare i periodi difficili: in cui mettere alla prova il vostro piano nutrizionale, in cui imparare nuove tecniche, in cui convivere e confrontarvi con il resto della famiglia.*

## Se siete a dieta

- **Pesatevi oggi.** Questo peso sarà potrebbe essere molto diverso da quello preso in ambulatorio o da quello che prenderemo al prossimo controllo perché le bilance sono diverse, ma avremo un riferimento. **Tra una settimana, alla stessa ora vi potete pesare ancora, non prima.**
- **Riprendete il menù** e controllate se avete in casa tutti gli ingredienti: vi servirà per fare la lista della spesa.
- Visto che comunque le palestre sono chiuse, e le possibilità di fare attività fisica sono ridotte, **limitare gli spuntini** e gli sgarri .
- **Se avete terminato gli integratori** che vi avevo consigliato nel precedente controllo, chiamatemi prima di acquistarli o di sospendere il trattamento.
- Se non potete fare la spesa o per motivi familiari, non avete la possibilità di rispettare il menù, iniziate a scrivere un **diario alimentare** . Potete trovare un esempio sul mio sito o utilizzare quello già dato in precedenza oppure scrivere semplicemente sul vostro cellulare tutti gli alimenti e le bevande che assumete nella giornata. Potete inviarmelo per un consiglio



## Se siete costretti in casa

Se il vostro ritmo di vita non è cambiato, non dovrete avere difficoltà a seguire il piano che vi avevo presentato.

- Se invece siete costretti in casa, potreste aver bisogno di **ridurre il piano alimentare**. Non fatelo a caso, mandatemi un messaggio e ne parliamo per telefono.
- Considerate che diminuiscono le occasioni di frequentare palestre, ma anche bar e ristoranti e pizzerie.
- Limitate il più possibile il tempo davanti alla **televisione, al computer o su internet**, sia per ridurre la sedentarietà, che per evitare fake news o notizie che vi creano ansia. Cercate informazioni sanitarie solo su siti accreditati (Ministero della Salute, Istituto Superiore di Sanità, Regione Lazio, ASL, Comune)
- Se lavorate in casa al PC, concedetevi una **pausa di pochi minuti ogni ora**: meglio se potete usarla per fare un po' di movimento come salire/scendere le scale o qualche semplice esercizio.



## In cucina



- Ovviamente, **evitate di passare il tempo in cucina**: non aiuta il controllo dell'alimentazione.
- Fissate un orario della giornata in cui **organizzare pasti e cucinare** per evitare di riempire il vuoto con il pensiero del cibo.
- Cercate di mantenere al **regolarità dei pasti**: potrebbe venire la tentazione di anticiparli, tenete presente che poi potrebbe venirvi fame sempre prima.
- Potete sfruttare il tempo libero per **provare quelle ricette "sane"** che avete messo da parte o da cercare su internet
- Può essere l'occasione di **coinvolgere figli e nipoti**, se sono in casa con voi, a fare qualche attività in cucina: spesso è il miglior sistema per invogliarli a mangiare frutta e verdura. E sicuramente saranno bravissimi a trovare ricette sul web.

Troverete ricette e consigli su  
facebook

<http://www.facebook.com/CiboSalute>

iafratee@gmail.com

Cell: 333.1181385

lafratebio.com

**Potete contattarmi per un colloquio informativo, una consulenza nutrizionale o una visita di controllo a distanza.**

**Vi spiegherò a voce le diverse soluzioni: tempistiche, modalità e costi.**