

Come riprendersi dalla Pasqua

Autore : Alessandra Cirillo

Data : 13 Aprile 2020



Questi tre giorni di feste pasquali, tra pastiere, colombe, uova di cioccolato e rustici vari, si sa possono far sentire gonfi e appesantiti, soprattutto chi sta seguendo una dieta.

Ma non vi preoccupate, c'è la vostra Doc che vi viene in aiuto!!

Come prima cosa non pesatevi assolutamente! Perché è inutile e non farà altro che farvi avviliti.

Chi è già mio paziente sa come comportarsi durante le varie feste, quindi a lui basterà semplicemente ritornare a seguire la dieta prescritta come se nulla fosse successo.

Per chi invece non ha le mie indicazioni posso solo far rimediare al danno fatto.

Il mio consiglio è sicuramente di non decidere di seguire i vari protocolli proposti su Internet o con il passaparola, dove praticamente si dice di digiunare o di bere soltanto o cose simili.

Se proprio vi siete svegliati così pieni da sentirvi nauseati potete provare a seguire una giornata "depurativa" dove dovete bere almeno 2 litri di acqua al giorno, anche sotto forma di tisane.

Una colazione con yogurt e frutta secca, spuntini con un frutto di stagione, pranzo e cena con verdure a piacere a volontà, ovviamente con cotture leggere, condite con olio evo a crudo.

Arrivati a fine giornata vi sentirete già molto meglio.

E per smaltire questo chiletto che magari avete preso?

Potete seguire per sette giorni questo protocollo che vi farà rimettere in forma e sentire molto meglio, eliminando tutti i fastidi causati dalle abbuffate pasquali.

Colazione 1 bicchiere di succo di frutta o latte di riso, con 2 fette biscottate con un velo di marmellata bio,

spuntini con un frutto, pranzo un secondo tra carne rossa, bianca e pesce, con un contorno; cena una porzione di pasta con una porzione abbondante di verdure.

Ovviamente queste sono solo delle indicazioni, a questo si dovrebbe poi affiancare un po' di attività fisica, anche se in questo periodo non possiamo andare in palestra o a correre al parco, possiamo lo stesso organizzarci a casa!

Basta scaricare le app dedicate, che ne sono davvero tantissime, o vedere i *tutorial* su Internet, la cosa importante è volerlo fare ed organizzarsi.

Altra cosa fondamentale da tenere in considerazione è lo stress, che incide davvero tanto sia sull'aderenza al piano alimentare che sui risultati del piano stesso.

Una persona stressata o non riesce a seguire adeguatamente, quindi si lascia prendere dagli attacchi di fame durante la giornata e, anche se fino ad un attimo prima si stava attenendo meticolosamente alla dieta, si ritrova senza neanche accorgersene, a stare con la testa nel frigo o nella credenza mangiando magari gli avanzi del giorno prima o tutto il barattolo di Nutella; oppure segue anche la dieta, ma non si riesce lo stesso a perdere peso perché lo stress è tale da aver causato un'alterazione dell'equilibrio ormonale.

Per approfondimenti rimando al [mio articolo dedicato](#).

Cercate il vostro modo di rilassarvi, di prendere un respiro da questo stress: potete provare con la meditazione o musica rilassante o con un buon libro.

Vedrete poi che in pochi giorni riuscirete a controllare di nuovo questi attacchi di fame nervosa e a sentirvi di nuovo in pace con voi stessi perché sarete capaci di autoregolarvi e a tornare di nuovo in forma.

Lo so non è facile, ma so che ce la farete!