



LA SPESA SMART!

Come riempire il carrello della spesa di energia, vitalità, benessere
in mezz'ora alla settimana!

PURA VIDA - Centro di Educazione al Benessere

Questo e-book ha solamente scopo formativo ed esprime la libera opinione degli autori
Non sostituisce in nessun modo alcun trattamento medico o psicologico

LA SPESA SMART!

**Come riempire il carrello della spesa di energia, vitalità, benessere
in mezz'ora alla settimana!**

Se sei una professionista o una mamma full time, o magari entrambe le cose, spesso la spesa diventa un momento stressante, che toglie tempo ad altre attività, al lavoro, alla famiglia, allo sport, alla cura di sé.

Ma se sei arrivata nel mio programma, probabilmente hai a cuore la tua salute e la tua linea!

E così spesso ti ritrovi a buttare nel carrello cibi confezionati, magari anche costosi, che fanno bella mostra di sé nel reparto degli integratori ed alimenti salutistici... cereali per la colazione, yogurth allo 0.1% di grassi, marmellate senza zucchero, formaggi light, insalate pronte, zuppe di verdura precotte...

Ma quello che stai pagando è la pubblicità, non la qualità! E se ti chiedi perché, nonostante tutto, fatichi a mantenere il peso forma e un buon livello di energia e vitalità o una pelle di pesca... in questo ebook troverai la risposta!

Scoprirai come fare in tempo record una spesa all'insegna della salute e del benessere, imparando a scegliere alimenti di qualità prestando attenzione a 2 semplici dettagli. E ti fornirò una lista della spesa precisa, suddivisa per reparti, con i cibi che d'ora in poi dovranno assolutamente essere presenti nella tua dispensa.

Proprio così! Non perderai nemmeno il tempo necessario per preparare la lista della spesa, te l'ho già scritta io! È la mia personale lista, che mi permette di sfruttare al massimo le potenzialità degli alimenti dedicando alla spesa circa mezz'ora di tempo a settimana!

Lavorando con una clientela prettamente femminile, mi sono resa conto che il principale ostacolo per le donne che desiderano iniziare un percorso di remise-en-forme è la mancanza di tempo, per scegliere con cura i cibi giusti e per cucinarli.

Ed era anche il mio! Io stessa sono una professionista, spesso le mie giornate lavorative superano le 10 ore, e sono anche una mamma.

A 32 anni mi sono separata, trovandomi a dover gestire i miei orari di lavoro incastrandoli con quelli di scuola di mio figlio e con le numerose attività che ogni donna si trova a dover compiere quotidianamente: dalle pulizie di casa alla lavatrice, dalle public relations familiari al bagnetto dei bimbi, dalla depilazione alla raccolta differenziata! Devo ammettere che in certi momenti avrei ceduto volentieri alle lusinghe dei piatti pronti che ammiccavano suadenti dal banco dei surgelati! In quel periodo tra l'altro i costi della separazione, del trasloco, del ricominciare una nuova vita mi avevano procurato una situazione economica di difficoltà. Ma come naturopata e come mamma, uno dei miei valori fondamentali era la salute mia e di mio figlio.

Quindi ho cominciato a chiedermi “come posso portare a tavola la salute, risparmiando tempo e denaro?”.

E ancora “qual è il modo più semplice, veloce ed economico per procurare cibo sano e gustoso per il nostro benessere?”.

E infine: “come posso organizzarmi per avere sempre a disposizione piatti pronti e sani?”.

Con un po' di ricerche, sono arrivata a **selezionare gli alimenti migliori dal punto di vista nutrizionale, di facile reperibilità, gustosi, versatili in cucina e a prezzo modico!** E ho trovato il sistema per mettermi ai **fornelli solamente 1 ora a settimana!**

Ora quando mi avvicino alla cassa mi si stringe il cuore vedendo carrelli pieni di cibi spazzatura, che avvelenano il corpo, lo invecchiano giorno dopo giorno, togliendogli energia, vitalità e forma! Per questo ho deciso che era giunto il momento di condividere il mio metodo!

Bene, sei pronta a scoprire la mia lista segreta?

LA NUOVA FRONTIERA DELLA SPESA!

Il primo e più semplice passo è riempire il carrello di tutti i colori. Attenzione però, i colori di gelati e caramelle sono fuori gioco! Mi riferisco ai colori naturali dei cibi, una vera miniera di sostanze antiossidanti e antinfiammatorie!

1. **Carotenoidi** -> dipingono i cibi di colore giallo-arancio-rosso, sono presenti anche nelle verdure a foglia verde dove vengono mascherati dalla clorofilla

Riducono il rischio d'insorgenza di malattie cardio-vascolari, di cancro al polmone, alla vescica, al seno, all'esofago, allo stomaco, proteggono la retina e la pelle.

Si dividono in caroteni (in albicocche, peperoni, pomodori, peperoncini, barbabietole, cavoli verdi, prezzemolo, broccoli, lattuga) e xantofille (in peperoni rossi, verze, cavoli, spinaci, fagioli, cavolini di Bruxelles).

2. **Limonoidi e limoneni** -> non influenzano il colore

Proteggono i polmoni, sostengono la detossificazione del fegato, abbassano il colesterolo "cattivo", sembrano ridurre il rischio di tumore al seno e al colon.

Come suggerisce il nome, si trovano in limoni, lime e pompelmi.

3. **Flavonoidi** -> contribuiscono a varie sfumature di colore in combinazione con i carotenoidi

Combattono i radicali liberi, le infiammazioni, le allergie, le infezioni da virus e batteri, prevengono l'ipertensione, l'insufficienza venosa e migliorano il microcircolo, prevengono tumori e disturbi della cataratta. Tutto questo grazie alla loro capacità di stimolare il **glutazione**, il più potente antiossidante prodotto dal nostro corpo.

Li trovi in mele, pere, pappa reale, broccoli, cavoli, capperi, peperoncini, erba cipollina, aneto, bacche di sambuco, finocchi, aglio, cavoli, limoni, cipolle, prezzemolo, menta, dragoncello, timo, grano saraceno, rape, zenzero, curcuma.

4. **Flavon-3-oli** -> donano le tonalità del blu-viola a frutta e verdura e del marrone ai semi

Prevencono la formazione di placche nelle arterie e la comparsa di rughe, rinforzano i vasi sanguigni, curano le infezioni dell'apparato uro-genitale, rigenerano le vitamine C ed E che neutralizzano i radicali liberi prevenendo il deterioramento cellulare e la comparsa di tumori, salvaguardano le funzionalità del cervello, sono potenti antinfiammatori.

Si dividono in **antocianine** (in mele rosse, frutti di bosco, uva rossa, cavoli rossi, melanzane, bacche di sambuco, the bianco, verde e nero, ciliegie, fragole, fave, grano saraceno) e **OPC** (semi d'uva e di frutti di bosco, corteccia di pino, tutti sottoforma di integratori alimentari).

Ecco ora la mia lista della spesa. È suddivisa per reparti, in modo da organizzarti in modo ancora più funzionale. Troverai anche un promemoria sulla stagionalità degli alimenti.

Ti consiglio di stamparti questi fogli, magari fronte e retro, e portarli con te, vedrai come diventa tutto più veloce!

REPARTO ORTOFRUTTA:

-aglio	-asparagi	broccoli	agrumi	cavolfiori	cavoli	-cavolini di Bruxelles	-cetrioli
-peperoni	-melanzane	-mele	-melone	-olive nere	funghi	-germogli di soia	-cipolle
pomodori	-peperoncini	-pere	-pesche	-indivia belga	lattuga	-cime di rapa	-fagioli
-spinaci	-zenzero fresco	-zucca	zucchine	-prugne	-rucola	-sedano	-frutti di bosco

GENNAIO	Bietole, broccoletti, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, catalogna, cicoria, cipolle, finocchi, indivia belga e ricia, lattuga, porri, radicchio rosso, rape, rosmarino, sedano, spinaci. Arance, limoni, mandaranci, mandarini, mele, pere, pompelmo
FEBBRAIO	Bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cavolo rosso, cicoria, cipolla, finocchi, indivia ricia, lattuga romana, patate, porri, prezzemolo, radicchio di Castelfranco, di Chioggia, di Treviso, di Verona, radici amare, scarola, sedano, spinaci, verza. Arance, banane, mandarini, mandorle dolci, mele, pere, pompelmi
MARZO	Barbabietole, broccoli, broccoletti, carciofi, cavoli, cavolfiori, cipollotti, finocchi, insalate, melanzane, peperoni, porri, rape, sedano, zucca, zucchine. Arance, banane, mandarini, mele, kiwi, pere
APRILE	Aglione, asparagi, broccoletti, carciofi romani, carote novelle, cipolline, cipollotti, coste, crescione, erba cipollina, fave, lattuga, maggiorana, menta, origano, ortica, patate novelle, piselli, ravanelli, sedano verde, spinaci, zucchine. Ananas, banane, kiwi, mele, nespole, pere
MAGGIO	Aglione, asparagi, bietole, catalogna, carciofi romani, carote, cipolle, cipollotti, crescione, erba cipollina, fagiolini, fave, finocchio, fiori di zucca, patatine novelle, peperoni, ravanelli, rucola, sedano, zucchine. Albicocche, ciliegie, fragole, mele, nespole, pere, pompelmi
GIUGNO	Aglione, barbabietole, basilico, bietole, carote, cetrioli, cipolle bianche, cipollotti, fagioli, fagiolini, fave, patate novelle, peperoni, piselli, pomodori, ravanelli, rucola, sedano verde, zucchine. Albicocche, ciliegie, fragoline di bosco, lamponi, melone, nespole, pere, pesche, prugne
LUGLIO	Bietole, basilico, cipollotti, cetrioli, fagiolini, lattughino, melanzane, peperoni, pomodori da insalata, ravanelli, rucola, sedano verde, zucchine. Albicocche, cocomero, fragoline di bosco, lamponi, meloni, pesche, prugne
AGOSTO	Cipolle, fagioli, fagiolini, lattuga, melanzane, peperoni, pomodori, timo. Cocomero, fichi, melone, prugne, frutti di bosco
SETTEMBRE	Barbabietole, bietole, carote, cavolfiori, cavoli, cicoria, coste, erbe, funghi (prataioli, porcini, chiodini, finferli), patate, pomodori, rucola, spinaci, zucca. Fichi, kiwi, lamponi, mele cotogne, mirtilli, prugne, ribes, uva
OTTOBRE	Barbabietole, bietole a costa, catalogna, cavolo cappuccio, funghi, radicchio rosso, rucola, valeriana, verza, zucca. Melagrane, mele, uva, castagne
NOVEMBRE	Barbabietole, bietole, broccoli, carciofi, cardi, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, cime di rapa, finocchi, indivia belga, porri, rapa, scalogno, sedano bianco, zucca. Arance, cachi, kiwi, melagrane, mele, noci, pere, pompelmi
DICEMBRE	Bietole a costa, bietoline, broccoli, carciofi, cardi, cavolini di Bruxelles, cavolfiore, cavolo cappuccio, cicoria, finocchi, indivia, patate dolci, porri, radicchio di Treviso, rape, scalogno, scarola, sedano bianco, spinaci. Ananas, arance, mandarini, melagrane, mele, pere

REPARTO CEREALI E SEMI:

avena	orzo	grano saraceno	semi di lino	noci	mandorle
-------	------	----------------	--------------	------	----------

CONDIMENTI:

olio extra vergine di oliva	aceto di mele	aceto balsamico no caramello	alloro	aneto	basilico	cannella	coriandolo
cumino	curcuma	menta	peperoncino	paprika	origano	rosmarino	timo

BEVANDE:

acqua naturale	The bianco, verde, nero, bancha	Infusi (non succhi)
----------------	---------------------------------	---------------------

E ora ti voglio svelare 2 segreti che ho scoperto in corso d'opera, i 2 dettagli che faranno la differenza in tutta la tua spesa:

1. FRESCHEZZA.

Innanzitutto è fondamentale la freschezza. Perché le vitamine sono l'ultimo prodotto che si forma a completa maturazione del vegetale, e anche il più delicato. Nel momento in cui stacco la mela dall'albero, le vitamine cominciano a degradarsi e il loro contenuto si dimezza nell'arco di pochi giorni. Frutta e verdura raccolta precocemente e/o conservata troppo a lungo mantiene quindi il contenuto calorico ma perde il suo valore nutrizionale, che è quanto ci interessa maggiormente nel nostro programma pro-vitalità. Scegli prodotti locali, delle aziende della tua zona. Più lontano è il luogo di provenienza, più il prodotto avrà viaggiato, il che significa che sarà stato colto da più tempo e avrà proporzionalmente ridotto il suo contenuto di vitamine. Lo so che le arance migliori vengono dalla Sicilia e non ti dico di evitarle, semplicemente so che un'arancia siciliana se abiti a Rovigo non ti fornisce il contenuto di vitamina C che puoi pensare, mentre a pochi passi da casa tua puoi trovare un contadino che coltiva ottimi kiwi!

2. STAGIONALITA'.

Poi è importantissimo scegliere frutta e verdura di stagione. Questo perché la natura è intelligente, e fornisce al nostro corpo i nutrienti di cui ha maggiormente bisogno nel momento più opportuno. Ti sei mai chiesta perché l'inverno è la stagione dei cavoli e degli agrumi? Per la loro spiccata azione sul sistema immunitario! E perché d'estate abbonda la frutta succosa e colorata? Per il contenuto in acqua e carotenoidi, che contribuiscono a proteggere la pelle da disidratazione e dagli effetti dannosi dei raggi solari. Ma non è tutto: se il prodotto non è di stagione nella migliore delle ipotesi è stato coltivato in serra (quindi non è maturato alla luce del sole e possiede un contenuto vitaminico praticamente nullo), altrimenti è stato conservato nel frigo dall'anno precedente (e in questo caso le vitamine sono morte e sepolte!)

Se trovi un contadino di fiducia che vende al dettaglio a casa propria hai fatto bingo! Innanzitutto hai una maggiore garanzia di freschezza, perché generalmente viene venduto il raccolto della giornata. A me è capitato di vederlo raccogliere l'insalata nel momento stesso in cui sono arrivata! E poi puoi chiedergli consigli sulla stagionalità, nel caso fossi nel dubbio. Altro particolare non trascurabile, il rapporto umano: c'è sicuramente molto più amore nel frutto venduto direttamente da chi l'ha prodotto, lo percepisci da come lo maneggia, ne parla, te lo ripone nella sporta... leggi nei suoi occhi la soddisfazione per il proprio prodotto, e spessissimo la gioia di applicarti uno sconto alla spesa o farti un piccolo regalo. Se poi vai sempre di corsa, il rapporto di fidelizzazione ti concede il privilegio magari di farti precedere da una telefonata per trovare al tuo arrivo la cassetta già pronta con il fior fiore del raccolto!

Se ti servi nella grande distribuzione, corri qualche rischio in più, soprattutto per quanto riguarda la freschezza.

Il supermercato è sicuramente una soluzione pratica e comoda, perché in un unico luogo puoi concentrare tutti gli acquisti, e non ti chiedo di eliminarlo. Semplicemente opta per queste scelte:

- **Verdura e frutta fresche anziché pronte** (le insalate già tagliate, le verdure già pulite, i frutti sbucciati e tagliati a pezzetti sono già vittime del processo di ossidazione; hai notato che spesso tra gli ingredienti compaiono gli antiossidanti?)
- Se la pulizia dei **legumi** ti richiede troppo tempo, puoi acquistarli **secchi**, mantengono tutto il loro contenuto di fibra! Mettili in ammollo prima di andare a dormire, con un po' di bicarbonato diventano ancora più morbidi! E con la pentola a pressione dimezzi il tempo di cottura!
- Se proprio opti per i **surgelati**, assicurati che siano al **naturale** (es. scegli gli spinaci solo lavati e surgelati ma che poi cuocerai tu, non quelli precotti aggiunti di sale, olio e formaggio! Leggi gli ingredienti, non deve esserci nessun condimento aggiunto, solo spinaci! Stesso discorso per ogni altra verdura e per il pesce). Anche in questo caso si tratta di verdure pulite e spesso tagliate, ma il processo di surgelazione blocca l'ossidazione. Lo svantaggio sta nel sapore acquoso e nella consistenza molliccia del surgelato... quando mi capitano clienti che non amano le verdure, spesso scopro che le acquistano surgelate. Il fresco ha tutto un altro sapore, il sapore della vita e dell'energia!
- Premetto che, per varie ragioni oggetto del mio corso "Nutrizione VegetarSana: verso un'alimentazione etica, consapevole e sostenibile", appoggio pienamente e pratico io stessa l'alimentazione vegana. Nel caso tu non abbia ancora condiviso questa scelta, assicurati che il **pesce** sia **pescato nei nostri mari** e non d'allevamento, in genere viene specificato sul banco della pescheria. Gli allevamenti accumulano nelle acque grandi quantità di inquinanti, che poi si ritrovano nelle carni dei pesci. Inoltre un pesce "selvaggio" ha carni molto più magre. Lo si vede bene nei salmoni, quelli allevati (provenienti dai mari della Scozia e della Penisola scandinava) hanno carni molto più rosse con venature bianche di grasso, quelli selvaggi provenienti dall'Alaska, hanno carni più rosate e magre. Molti pesci a basso prezzo vengono poi allevati in zone altamente inquinate dell'Asia e dell'Africa. Nel dubbio scegli il pesce azzurro proveniente dai mari italiani.
- Nel caso di carne e uova, sicuramente la provenienza è d'allevamento! Se il tuo contadino di fiducia ha anche le galline che razzolano nel cortile, perfetto! In caso contrario, evita! Ti risparmiassi di assumere un carico di antibiotici e ormoni, oltre a qualche strano morbo come la mucca pazza e la lingua blu! E anche se sei sprezzante del pericolo, sappi che le uova provenienti da galline allevate a terra hanno meno colesterolo e più vitamine, e le carni hanno meno grassi e un maggior contenuto proteico!

PURA VIDA – Centro di Educazione al Benessere

In generale ti consiglio di comprare sempre il fresco, per una questione di nutrienti, di sapore e di prezzo.

Prenditi 1 ora alla settimana in cui cucinare in grande quantità le verdure e porzionarle per tenerle pronte nel frigorifero come emergenza. Diventeranno un veloce contorno o la base per un risotto.

Ricorda che tutte le verdure sono buonissime anche crude, e prepararle in insalata è davvero velocissimo! Puoi affettare qualunque verdura, non solo insalate, pomodori e carote! Prova i cavoli verza alla joulienne, le zucchine, i funghi... aggiungi qualche chicco di melagrana o di uva rossa o qualche fetta di pera... un paio di mandorle o noci tritate... un pugno di dadini di tofu, striscette di seitan scottate sulla piastra o di tempeh saltato in padella con aceto balsamico e uvette... sbizzarrisciti con erbe aromatiche e spezie e concludi con un filo di buon olio extra vergine d'oliva! E il tuo piatto della salute è servito!

UNA NOTA SUI NEGOZI BIO

Ovviamente sono favorevole al consumo di alimenti di origine biologica, ma anche in questo caso non è tutto oro quel che luccica! Soprattutto potresti trovarti a uscire con una sportina di pochi generi ma alleggerita di 50 euro...

Il miglior consiglio che mi sento di darti, è approfittare di una gita fuori porta per visitare un'azienda biologica e acquistare direttamente i loro prodotti. In alternativa, ogni catena della grande distribuzione ha ormai un proprio marchio di prodotti bio, a prezzi più convenienti rispetto ai negozi specializzati.

Puoi visitare di tanto in tanto un negozio bio per alcuni prodotti che nei supermercati comuni non trovi:

- **Germe di grano:** è la parte più interna, embrionale, del chicco, la più ricca di sostanze nutritive, tra cui gli omega-3, la vitamina B6 e la vitamina E. E' inoltre ricco di fitosteroli per il controllo del colesterolo. Si può mescolare allo yogurt bianco, con aggiunta di semi di lino (altra fonte di omega-3) e frutti di bosco per un delizioso dessert pro-giovinanza!
- **Germogli di broccoli:** pare siano un superconcentrato delle sostanze attive già presenti nei broccoli, al punto da risultare 100 volte più efficaci dei broccoli maturi nella prevenzione del cancro. Una manciata di germogli aggiunti all'insalata sarebbe più efficace di 2 interi broccoli!
- **Semi di girasole:** una bomba di vitamine E e B1, oltre che di selenio e magnesio
- **Semi di zucca:** ricchi di ferro, magnesio e zinco, oltre che di vitamina E e potassio

Gustosissimi mescolati alle insalate, saltati in padella, tostati e sgranocchiati come snack. Occhio alle quantità, perché per quanto benefici per il cuore, la pelle, il sistema nervoso e immunitario, sono molto calorici!

- **Tempeh:** è prodotto dalla fermentazione dei fagioli di soia, molto meno famoso degli altri prodotti a base di soia come il tofu o gli hamburger facilmente reperibili in qualunque supermercato, ma più gustoso e ugualmente ricco di proteine e isoflavoni. Molto versatile, puoi tagliarlo a strisce e grigliarlo, stufarlo, saltarlo in padella, sminuzzarlo per una versione light del ragù di carne. Ha un elevato potere saziante grazie al contenuto di fibre e al gusto pieno.
- **Miso:** altro derivato della soia fermentata (ma anche di cereali quali l'orzo o il riso), si utilizza come insaporitore al posto del comune dado da cucina e per ottenere un brodo caldo ricco di enzimi digestivi. Una vera manna per lo stomaco! Usalo a piccole dosi, è molto saporito!
- **Kefir:** è un latte fermentato, leggermente frizzante e pungente, che consiglio di preparare con un latte vegetale al naturale, cioè senza aggiunta di zuccheri ma ottenuto solo da acqua e soia o riso o

PURA VIDA – Centro di Educazione al Benessere

altro cereale. Eccezionale per le problematiche gastrointestinali grazie all'elevato contenuto in probiotici, in virtù dei quali potenzia il sistema immunitario, combatte infezioni micotiche, vari tipi di ulcera gastrica, allergie, tubercolosi, neoplasie. Diffida però dei preparati simili a yogurt contenenti zuccheri!

Questi sono, a mio avviso, gli unici alimenti che ha senso acquistare nei negozi bio, che non troverai altrove e che possono effettivamente contribuire al tuo benessere. Per il resto, evita accuratamente di farti abbagliare da snack, merendine, biscotti, cracker, grissini... per quanto siano biologici, sono comunque alimenti ad alto I.G. che favoriranno l'invecchiamento, come spiego nel programma FOREVER YOUNG.

Ti esorto a introdurre derivati della soia nella tua alimentazione. Questo gustoso legume è ricco di fitosteroli, preziosissimi per noi donne per controllare i livelli ormonali. Pensa che le donne asiatiche che adottano un'alimentazione ricca di soia praticamente non conoscono i disturbi femminili legati al ciclo mestruale e alla menopausa, e allo stesso modo hanno una bassissima incidenza di tumori femminili. Ma le loro connazionali trasferitesi negli Stati Uniti che hanno adottato uno stile alimentare più occidentale hanno le stesse problematiche delle donne statunitensi. Incredibile vero? Ti consiglio di orientarti soprattutto su tofu e tempeh perché meno lavorati e più naturali rispetto ad hamburger e altri prodotti pronti. Sono inoltre più versatili, puoi aggiungerli a insalate, zuppe, paste fredde, saltarli, grigliarli, tagliarli a dadini, frullarli con erbe e spezie e ottenerne una crema.

Il solo limite in cucina è la tua fantasia! Libera la creatività e scopri il piacere di prenderti cura della tua salute a tavola!

UNA NOTA SUGLI INTEGRATORI ALIMENTARI

Ne parlo nel programma FOREVER YOUNG ma qui voglio comunque darti un accenno. Per quanto detto a proposito della difficoltà di assicurarsi alimenti freschi, le carenze alimentari sono all'ordine del giorno. L'integrazione è quindi spesso una necessità e non una moda. Diventa però moda quando è fanatismo o sostituzione di un'alimentazione varia ed equilibrata o peggio ancora puro business.

Il termine stesso integratore indica un prodotto che integra una carenza ma che non sostituisce una alimentazione sana, varia, equilibrata.

Sarebbe semplice e comodo trovare la pillola del benessere, della giovinezza, dell'energia, della vitalità, del buonumore.... Invece la maggior parte del lavoro consiste nel costruire le basi di uno stile di vita sano e attivo, con gli ormai noti 3 step: nutrizione, attività fisica, gestione dello stress.

E l'integrazione gioca sicuramente il suo ruolo, ma come tassello finale, come ciliegina sulla torta, e purché sia intelligente, mirata, specifica, con prodotti di altissima qualità e su consiglio di professionisti competenti.

Approfondiremo meglio l'argomento nell'ultimo mese del programma, dove ti spiegherò quali sono le principali carenze a cui siamo soggetti e quali quindi i principali nutrienti per cui vale la pena assumere un integratore.

Complimenti! Sei arrivata alla fine di questa straordinaria spesa al mio fianco! Che ne dici? È divertente fare la spesa con la tua coach?

Bene, adesso mettiti subito all'opera! Prendi un bel sacchetto gigante dell'immondizia e ripulisci la tua cucina! Butta immediatamente biscotti e merendine (sì, anche quelle light, senza grassi, senza zucchero, senza latte, senza uova, senza tutto... via!), pasta, riso e cereali brillati (sono integrali? No? Allora via!), derivati del pane (crackers, grissini, pane confezionato... guarda l'elenco degli ingredienti, contengono farina bianca? Quasi sicuramente sì, anche se di kamut, farro, e cereali vari... via!), cereali per la colazione (ma sono integrali! Ma servono per mantenere la linea! Contengono zucchero? Sciroppo di glucosio? Cereali maltati? Frutta secca tipo uvette o datteri? Se hai scovato almeno 1 di questi ingredienti... via!), yogurt (ma sono quelli magri, allo 0,1% di grassi, quelli che sgonfiano la pancia! Contengono zucchero? Via!), salumi (sì, anche quelli di pollo e tacchino! Leggi gli ingredienti e scoprirai che pollo e tacchino sono una piccola percentuale di tutti gli ingredienti presenti, rappresentati per lo più da aromi e coloranti!), tutti i grassi e i condimenti eccetto l'olio extra vergine d'oliva (quindi burro, margarina, oli di semi, salsine tipo maionese, salsa tartara, salsa tonnata, ecc.)

Davvero, non sto scherzando! Devi farlo subito per fare spazio nella tua cucina alla nuova spesa. Se ti stai dicendo "comincerò il programma quando avrò finito quello che ho in casa", nel frattempo mangerai il doppio pensando che sono gli ultimi sgarri che ti concedi, e rimanderai il momento dell'inizio perdendo l'entusiasmo, e forse non comincerai mai...

Se stai usando come scusa i familiari, soprattutto i bambini, sappi che ciò che fa male a te fa doppiamente male a loro, perché un organismo in crescita ha bisogno di nutrienti di prima qualità! Vari studi dimostrano che i disturbi comportamentali dei bambini come l'iperattività e i deficit dell'attenzione sono collegabili ad un'alimentazione scorretta, eccedente in zuccheri e additivi.

E ricorda che le buone abitudini si acquisiscono molto più facilmente da bambini e ci accompagnano poi per tutta la vita!

Noi donne abbiamo un'enorme responsabilità: portare in tavola il cibo ed educare la nostra famiglia alle scelte di vita. E sta a noi decidere da che parte far pendere la bilancia: verso la salute o verso la malattia?

Allora, cosa aspetti? Fai subito piazza pulita in cucina, poi prendi la scheda con la lista della spesa e corri a riempire di salute la tua tavola!

Ci rivediamo on line!