**SEMPLICI CONSIGLI PER MANTENERSI IN FORMA**

1. **Fai bene la spesa:** Vai al supermercato a stomaco pieno per non cedere alle tentazioni di cibi ipercalorici e poco salutari e fai una buona scorta di frutta, verdura e cereali integrali.
2. **Leggi attentamente le etichette dei prodotti prima di acquistarli:** evita quelli contenenti strutto, oli vegetali, grassi idrogenati, parzialmente idrogenati e trans, ricordando che generalmente gli ingredienti sono indicati in ordine decrescente (quelli indicati per primi sono presenti in maggiore quantità).
3. **Non saltare mai la colazione:** dolce o salata, la colazione è il primo pasto della giornata e deve essere completo in termini di proteine, carboidrati, grassi, fibre, vitamine e Sali minerali. Via libera dunque a latte, yogurt, prosciutto magro o uova (per gli amanti della colazione salata), frutta fresca e secca, cereali da colazione, fette biscottate, pane integrale, ecc..
4. **Evita il digiuno per perdere peso:** “Meno mangio, più dimagrisco?” Nulla di più sbagliato! Saltando i pasti si ottiene l’effetto contrario a quello desiderato. Il nostro organismo, infatti, percepisce il digiuno come un periodo di “carestia energetica” e mette subito in atto meccanismi di difesa per mantenere le funzioni vitali, ovvero tende a preservare e/o incrementare la sua principale fonte di energia….il grasso! Il risultato finale: **“**Meno mangio, più ingrasso!”
5. **Fai uno spuntino tra un pasto e l’altro:** Questo ti aiuterà ad arrivare meno affamato al pasto successivo e a mantenere alto il tuo metabolismo. Preferisci spuntini leggeri come frutta o yogurt magro ed evita merendine, pizzette, ecc..
6. **Il dolce?** Meglio evitarlo nella quotidianità. Riservalo per i giorni di festa e/o la domenica.
7. **Bevi in modo frequente almeno 2 litri di acqua al giorno, senza attendere lo stimolo della sete che, spesso, è già sintomo di disidratazione**
8. **Evita bevande alcoliche o bibite zuccherate e non lasciarti ingannare dalle diciture “senza zucchero aggiunto”:** pur non contenendo saccarosio (il comune zucchero da cucina) contengono altri zuccheri.
9. **Parola d’ordine: variare.** Varia il più possibile la tua alimentazione seguendo la stagionalità di frutta e verdura e alternando correttamente le fonti proteiche (latticini, carne, pesce, uova) e i cereali (pasta, orzo, farro, quinoa, ecc..) nella settimana.
10. **Muoviti di più.** Cammina almeno 40 minuti al giorno e cerca di praticare uno sport almeno 1-2 volte a settimana