

E' PRIMAVERA L'OCCASIONE PER CAMBIARE ABITUDINI E RIMETTERCI IN FORMA

Fonte dati NIH



E' parecchio che avete in proposito di essere più attivi? E' da un pò che pensate di ridurre alcuni cibi... non proprio salutari? Avete intenzione di mangiare più sano e di muovervi di più? La primavera può far sbocciare in voi nuovo entusiasmo per lasciarsi dietro vecchie, ma dure a morire, abitudini!

Cambiare a volte parte da mesi se non anni di dubbi, o a volte da un impulso che nasce improvvisamente, le abitudini salutari aiutano nei confronti di seri problemi di salute come obesità, diabete, ma anche perdita del tono muscolare per chi ha passato i 60 anni. Abitudini salutari migliorano il peso corporeo, vi permettono di avere più energie, ringiovaniscono il corpo e la mente, e poco per volta tali abitudini possono entrare a far parte della vita quotidiana.

Ma come iniziare, quale può essere la giusta strategia?

Quattro fattori possono aiutarvi a raggiungere il vostro risultato!

Contemplazione

Preparazione

Azione

Mantenimento

1) Contemplazione: "Ci sto pensando"

In questo frangente si stanno insinuando dei dubbi sullo stato attuale delle cose, e nascono nuove esigenze di BENESSERE, che spingono al cambiamento.

Siete in questa fase se:

- State considerando di cambiare qualcosa, ma non vi sentite ancora pronti.
- Pensate che la vostra salute, le vostre energie o il vostro benessere complessivo potrebbero migliorare se provate a cambiare le vostre abitudini.
- Non sapete come affrontare gli ostacoli che si potrebbero frapporre tra voi e il vostro obiettivo.

Per aiutarvi in questa fase pensate ai pro e contro di un eventuale cambiamento, come potrebbe migliorare la vostra vita se cambiasse?

Provate a creare una tabella e valutare i punti a favore e contrari:

ALIMENTAZIONE SALUTARE

PRO	CONTRO
<ul style="list-style-type: none"> • • avere più energia • • migliorare la mia salute • • ridurre il rischio di problemi di salute • • mantenere un peso sano • • sentirsi orgogliosi di se stessi • • essere un esempio per amici e familiari • • _____ • • _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • Il cambiamento può essere costoso e richiedere tempo • Potrebbe essere necessario cucinare più spesso a casa • Potrebbe essere necessario mangiare meno cibi che amo • Potrebbe essere necessario acquistare cibi diversi • Potrebbe essere necessario convincere la mia famiglia che tutti noi dobbiamo mangiare cibi più sani • _____ • _____

ATTIVITA' FISICA

PRO	CONTRO
<ul style="list-style-type: none"> • ridurre il rischio di gravi problemi di salute • sentirsi meglio con me stesso • diventare più forte • divertirsi • Prendersi del tempo per prendermi cura di me stesso • incontrare nuove persone e passare del tempo con loro • avere più energia • mantenere un peso sano • diventare un modello per gli altri • _____ • _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • richiede troppo tempo ed energia • fuori fa troppo caldo o freddo • sentirsi impacciati • sono nervoso per la mia salute • potrei farmi male • Non sono bravo a essere attivo • non so cosa fare • non avere nessuno con cui interagire • non sono giovane o abbastanza in forma • mi trattengono gli impegni familiari • _____ • _____

2) Preparazione: "Ho pensato alle cose da fare per iniziare"

In questa fase state programmando le possibili attività che fanno al caso vostro.

Siete in questa fase se:

- Vi sentite pronti a cambiare
- Avete già deciso quale è la strategia più adatta a voi per concretizzare i vostri propositi
- Avete già messo in atto i primi passi preparativi del vostro piano di cambiamento

Alcuni dei problemi che si possono presentare in questa fase possono essere risolti con un poco di preparazione, scrivete una tabella di marcia in cui ad ogni ostacolo progettate una soluzione, ad esempio:

OSTACOLI ALLA TABELLA DI MARCIA	SOLUZIONE
Non ho tempo.	Rendi la tua nuova abitudine salutare una priorità. Fai attività fisica quando e dove puoi. Prova a prendere le scale o scendere dall'autobus a una fermata prima. Metti da parte un giorno per la spesa a settimana e prepara pasti sani che puoi congelare e mangiare più tardi quando non hai tempo per cucinare.
Le abitudini sane costano troppo.	Puoi passeggiare per il centro commerciale, o un parco locale gratuitamente. Mangiare sano con un budget acquistando all'ingrosso e quando gli articoli sono in vendita, e scegliendo frutta e verdura surgelata.
Non posso fare questo cambiamento da solo.	Coinvolgi gli altri ad essere attivi con te, che ti aiuteranno a rimanere motivato e al sicuro. Prendi in considerazione l'iscrizione a un corso di fitness divertente. Porta la tua famiglia o i tuoi colleghi dalla tua parte. Pianifica pasti salutari insieme alla tua famiglia o inizia una sana pausa una volta a settimana al lavoro.
Non mi piace l'attività fisica.	Dimentica la vecchia idea che essere fisicamente attivi significhi sollevare pesi in palestra. Puoi essere attivo in molti modi, tra cui danzare, camminare o fare giardinaggio. Crea la tua lista di opzioni che ti piacciono. Esplora le opzioni a cui non hai mai pensato e rimani con ciò che ti piace.
Non mi piacciono i cibi sani.	Prova a creare le tue vecchie ricette preferite in nuovi modi più sani. Ad esempio, puoi tagliare il grasso delle carni e ridurre la quantità di burro, zucchero e sale con cui cucini. Utilizzare formaggi a basso contenuto di grassi o latte anziché prodotti a base di latte intero. Aggiungi una tazza o due di broccoli, carote o spinaci a casseruole o pasta.

In questo caso un *Nutrizionista* può essere un ottimo punto di riferimento per avere consigli nutrizionali.

Un progetto che coinvolge questi due aspetti potrà creare la giusta chiave di lettura che permette di raggiungere gli obiettivi prefissati.

3) Azione: "Ho iniziato il cambiamento"

In questa fase avete già iniziato il cambiamento, e state intraprendendo le attività programmate. Siete in questa fase se:

- Negli ultimi 6 mesi avete iniziato a mangiare diversamente, a fare attività fisica, e avete messo in atto tanti piccoli cambiamenti quotidiani
- Iniziate a sentire la differenza e capire cosa significa sentirsi più in salute, essere più energici, sentirvi meno stressati e aver intrapreso azioni che migliorano la vostra socializzazione con altre persone.
- Avete iniziato a superare i piccoli ostacoli che non vi facevano sentire realizzati o sereni.

Un buon aiuto può arrivare registrando i propri progressi:

- Monitorare i tuoi progressi ti aiuta a individuare i punti di forza, a trovare le aree in cui puoi migliorare e a rimanere in rotta. Registra non solo ciò che hai fatto, ma **come ti sei sentito mentre lo facevi**: i tuoi sentimenti possono avere un ruolo importante nel far attecchire le tue nuove abitudini.
- Registrare i tuoi progressi può aiutarti a rimanere concentrato e a cogliere battute d'arresto nel raggiungere i tuoi obiettivi. Ricorda che una battuta d'arresto non significa che tu abbia fallito. Tutti noi sperimentiamo battute d'arresto. La chiave è tornare in pista il prima possibile.

Supera i piccoli ostacoli:

- Ricorda a te stesso perché vuoi essere più sano. Forse vuoi l'energia per giocare con i tuoi nipoti o per essere in grado di portare le tue borse della spesa. Richiama le tue ragioni per apportare modifiche quando si verificano errori. Decidi di fare il primo passo per tornare in pista.
- Problema: l'inverno ti blocca a casa. Ad esempio, pianifica di camminare all'interno, ad esempio in un centro commerciale, nei giorni in cui il maltempo ti impedisce di camminare all'aperto.
- Chiedi aiuto a un amico o un familiare quando ne hai bisogno e cerca sempre di pianificare in anticipo. Ad esempio, se sai che non avrai tempo per essere fisicamente attivo dopo il lavoro, vai a camminare con un collega a pranzo o un vicino.

4) **Mantenimento: "Ho una nuova routine"**

In questa fase finale avete preso confidenza con il vostro nuovo stile di vita e lo avete mantenuto per almeno 6 mesi.

Siete in questa fase se:

- I cambiamenti sono diventati parte integrante della vostra quotidianità
- Avete trovato modi creativi per rendere le attività più coinvolgenti
- Avete superato gli alti e bassi che possono succedere nella vita quotidiana

Aggiungi varietà e resta motivato

Mescola la tua routine con nuove attività fisiche e obiettivi, compagni di attività fisica, cibi, ricette e premi.

Affrontare le battute d'arresto inattese

Pianifica in anticipo per evitare battute d'arresto. Ad esempio, trova altri modi per essere attivo in caso di maltempo, infortuni o altri problemi che si presentano. Pensa ai modi in cui mangiare sano quando sei in viaggio o a mangiare fuori, come fare gli snack salutari mentre sei in viaggio o condividere un antipasto con un amico in un ristorante.

Mettiti alla prova!

Rivedi i tuoi obiettivi e pensa ai modi per espanderli. Ad esempio, se sei a tuo agio a camminare 5 giorni a settimana, considera l'aggiunta di allenamento per la forza due volte a settimana. Se hai ridotto il consumo di grassi saturi mangiando meno cibi fritti, prova a ridurre anche gli zuccheri aggiunti. Piccoli cambiamenti possono portare a sane abitudini che meritano di essere mantenute.

Buona salute e tutti
Dr Giorgio Gori
Personal Nutrition Trainer