In forma perfetta per l’estate con i consigli del coach alimentare

L’estate è ormai imminente e basta un solo sguardo per vedere come portiamo ancora addosso i segni dell’inverno: fisici appesantiti, volti grigi e stressati, espressioni tristi e rassegnate.

Come prepararci, allora, ad abbracciare l’estate tornando in perfetta forma? Lo chiediamo al nostro esperto, il dottor **Michele Drago**, osteopata e *coach* alimentare.

D. L’alimentazione è fondamentale per tornare ad essere belli dentro e fuori?

R. Assolutamente! Bisogna sempre partire dal concetto basilare che “*siamo ciò che mangiamo*”!

D. In generale, quali sono le accortezze che dovremmo osservare giornalmente nel nutrirci?

R. Per prima cosa, iniziamo limitando l’assunzione di alcuni alimenti che sono dei veri e propri “veleni” per il nostro corpo e che ci causano malessere e malattia in modo latente: zucchero, farine bianche lavorate, carni e derivati (soprattutto quelle rosse), latte, formaggi e latticini. Concentriamoci, invece, su ciò che fa davvero bene al corpo. Apprezziamo gli **alimenti vivi e vitali**, quali **frutta, verdura e semi**, e impariamo a dissetarci ed idrataci usando semplicemente **acqua**, un elemento fondamentale e insostituibile. E poi, non dimentichiamo di concederci dei momenti solo per noi: impariamo a **respirare** profondamente e fermiamoci, ogni giorno, per un po’ di meritato **relax**. Facciamoci stupire dal sorriso di uno sconosciuto e sorridiamo di più anche noi.

D. Entrando più nello specifico, quale sarebbe la dieta ideale?

R. Come *coach* alimentare, consiglio di iniziare la giornata con un bicchiere di **acqua tiepida o calda** ed una spruzzata di **limone**, questo funzionerà da sciacquone, aiutando ad espellere giorno dopo giorno le sostanze di rifiuto presenti nel nostro intestino. Facciamo poi colazione con un **succo fresco, una centrifuga, un frullato o una spremuta** e sostituiamo il caffè con una **tisana**. Per i nostri spuntini potremmo usare anche dei **semi**, facili da portare in giro, ricchi di omega 3 e omega 6 e buonissimi. Da preferire, senza ombra di dubbio, sono i semi di lino e di girasole, mandorle, nocciole e noci.

Ogni volta che si presenterà la scelta tra vari alimenti, impariamo a preferire sempre e comunque **frutta e verdura** ma attenzione: assolutamente **di stagione** e preferibilmente bio. Tra le verdure tipicamente estive suggerisco cetrioli, carote, asparagi, cavolfiori, fagiolini, insalata, sedano, finocchi, melanzane, fave, piselli, spinaci e zucchine. Tra la frutta di stagione opterei invece per lamponi, pompelmi, limoni, nespole, kiwi, fragole, ciliegie, albicocche, pesche, susine, meloni, angurie e fichi. Tutta frutta e verdura ricca di sostanze energetiche e stimolanti, tra cui il betacarotene che predispone la nostra pelle ad ottenere un’abbronzatura invidiabile. Consiglio, inoltre, di assaporare le verdure crude o al vapore o appena saltata in padella. Affettate sottilissime e lasciate macerare tutta la notte sono una delizia. Usate le spezie e non esagerate con il sale.

Sostituite la **pasta** consueta con quella **integrale**, più ricca di fibre, ma non disdegnate anche **miglio, farro, quinoa e orzo**. Con l’arrivo del caldo, saranno ottimi dei piatti con verdure miste a cubetti e quinoa, per esempio, ricca di proteine vegetali e, quindi, di salute.

Per condire usate solo **olio extravergine di oliva** ottenuto dalla spremitura a freddo, e consumate un cucchiaio di **olio di**

lino al giorno.

La **frutta** sarà un ottimo toccasana per colazioni o spuntini ma evitate di prenderla dopo i pasti. Inoltre, se ricca di zuccheri, come i fichi, sarà bene mangiarne con parsimonia. Tutti gli altri frutti di stagione potranno essere mangiati liberamente e daranno al vostro spuntino o alla vostra colazione un bel colore e tantissimo gusto.

E poi bevete, bevete e bevete! **Acqua naturale**, nient'altro. Ricordate che il nostro corpo è composto per la maggior parte da acqua e che soltanto l'acqua regola moltissimi scambi cellulari ed è il veicolo di idratazione e pulizia di tutti i distretti corporei.

D. Una sana dieta basta, dunque, per ridare tono e rimettere in forma?

R. Sicuramente è il punto di partenza ma, in questo percorso di cambiamento e miglioramento personale, è fondamentale iniziare a **muoversi**. Come suggerito anche dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) basterà una **passeggiata** di almeno **30 minuti ogni giorno**. Io consiglio di acquistare un podometro o di scaricare un'app contapassi e di percorrere almeno **10.000 passi al giorno**.

D. Un'ultima domanda. Quanto tempo ci vuole per tornare in forma?

R. Bastano meno di **due settimane** per cambiare le vecchie abitudini e riconquistare forma fisica, benessere ed un sorriso invidiabile

Per maggiori info: *www.ilmetododrago.com* – *info@ilmetododrago.com*