



# ► Cambiamento dello stile di vita, non una vita a dieta

Al fine di affrontare seriamente la condizione di sovrappeso, bisogna essere fortemente motivati e dedicare del tempo al conseguimento di questo scopo. Le diete rigide odierne portano a un successo a breve termine, ma una volta tornati alle vecchie abitudini alimentari i chili persi ritornano, e in alcune persone il peso, dopo aver seguito una dieta, può anche aumentare.

Pertanto, è essenziale effettuare un cambiamento a lungo termine, cambiare il proprio comportamento e le proprie abitudini che portano a comportamenti non salutari.

Per cambiare le vostre abitudini, è necessario determinare quali comportamenti sono causa del sovrappeso e iniziare a cambiarli, uno ad uno. Il cambiamento delle abitudini dura a lungo, quindi bisogna essere pazienti e positivi. All'inizio, riflettiamo sul comportamento più semplice da modificare e cerchiamo di cambiarlo su base giornaliera, per esempio, se desideriamo iniziare a fare attività fisica, dobbiamo iniziare con 10 minuti di camminata, ma lo dobbiamo fare ogni giorno. Dopo 5 giorni aumentiamo a 20 minuti, e così via. Pertanto, il cambiamento nel comportamento dovrebbe essere determinato realisticamente, in modo da poter essere misurato e da tenerne il passo, oltre a sentirsi bene. Quando decidiamo di modificare alcuni comportamenti è molto importante il sostegno, in particolare di una persona di cui ci fidiamo, in modo da poter confidarle le nostre preoccupazioni e condividere con lei i nostri successi.

È auspicabile, se possibile, impegnarsi in un lavoro di gruppo con persone con lo stesso problema e con le quali

possiamo poi condividere i successi e i comportamenti problematici.

Per modificare il comportamento associato al mangiare eccessivo, è necessario sviluppare alcune abilità: essere consapevoli di quello che mangiamo e imparare a cambiarlo, di solito è utile tenere un diario alimentare a base giornaliera seguendo i 5 pasti sani di una corretta alimentazione, poi è indispensabile l'attività fisica che rimette il corpo e il metabolismo in forma, e, se ci risulta difficile affrontare lo stress, trovare una strategia per fargli fronte, una strategia che si adatti a noi stessi, ad esempio la preghiera, la meditazione, il rilassamento muscolare progressivo, lo yoga, la respirazione profonda; e infine, scegliere la persona che sarà il nostro sostegno nella perdita di peso.

Studi condotti sulle tecniche di perdita di peso indicano che il diario alimentare rappresenta lo strumento più efficiente ed efficace nella modifica del proprio comportamento. All'inizio, la persona vi annota tutto ciò che mangia, poi quando diventa consapevole di cosa e quanto mangia, allora modifica gli alimenti e adegua la pianificazione dei pasti al ritmo che le si addice. È importante tenerlo ogni giorno, sia in giornate positive che negative, perché non siamo sempre dello stesso umore.

Di tutte queste tecniche, la più importante è imparare ad amare se stessi. E ciò può venir fatto solo se siamo coscienti del nostro comportamento e se soddisfiamo i bisogni umani fondamentali. Le ricerche dimostrano che le

persone sono soddisfatte se ogni giorno appagano il bisogno di amore, potere, libertà e divertimento e nel frattempo sono circondate da persone buone.

► **TUTTO QUESTO PUÒ ESSERE REALIZZATO, BISOGNA SOLO DECIDERE! IL SUCCESSO INIZIA CON IL PRIMO PASSO!**

