

## *Regole di comportamento alimentare*

1

- ◆ Informare quante più persone possibili della propria intenzione di dimagrire
- ◆ Non saltare i pasti e mangiare agli orari prestabiliti
- ◆ Concentrarsi sul pasto: durante i pasti lasciare spenta la TV, non ascoltare la radio, non leggere il giornale
- ◆ Servirsi solo una volta; non mettere in tavola cibi superflui
- ◆ Assumere bocconi piccoli e masticare a lungo prima di deglutire
- ◆ A metà pasto fare una pausa di un paio di minuti
- ◆ Finito il pasto, togliere subito i piatti e le varie vivande senza lasciare in giro per casa gli avanzi
- ◆ Non comprare cibi 'pericolosi', ne' accumularne di superflui
- ◆ Andare a fare la spesa quando non si ha appetito (es. dopo pranzo), con una dettagliata lista alimentare in base alla vostra dieta; non fatevi tentare dai cibi "light" o "dietetici" (imparate a leggere le etichette)
- ◆ Stare alla larga dalle pasticcerie
- ◆ Al ristorante: ordinare per primi senza guardare il menù e non soffermarsi sul carrello dei dolci

---

<sup>1</sup> Dott Basilico Mauro Via Val Maira 14 Milano