

COACHING ONE

BY MARCO MASOERO

**GUIDA ALIMENTARE**

# Dichiarazione di non responsabilità

Le informazioni qui riportate non sono in nessun modo da intendere come sostituzione di un consulto medico. Queste informazioni vanno usate sotto la supervisione del tuo medico.

Consulta il tuo medico prima di iniziare questo programma sia per la parte di alimentazione che per la parte di allenamento. Se decidi di non consultare il tuo medico e di avere il suo consenso durante il mio percorso di Coaching, sei consapevole di assumertene la piena responsabilità.

Iniziando questo programma sei consapevole che, anche con tutte le precauzioni possibili, puoi correre il rischio di infortunarti o ammalarti, e ti assumi la piena responsabilità, oltre a rinunciare a rifarti su Marco Masoero con qualsiasi tipo di azione legale a causa di qualsiasi infortunio o malattia in rapporto al cattivo uso di questo programma.

Non sono un dottore né un nutrizionista, sono un Personal Trainer e Certificato [Precision Nutrition Lv1](#). Prendendo parte a questo programma sei consapevole che sei tu a scegliere il tuo allenamento e la tua dieta.

Non fare niente di assurdo, e andrà tutto bene.

# CONTENUTI

L'oscuro mondo delle diete

Macronutrienti

Micronutrienti

Alimentazione bilanciata

Frequenza dei pasti

Monitorare il cibo

Organizzazione dei pasti

Mangiare fuori

In Viaggio

Trigger Foods

Porzionamento visivo

Esempi di pasti

Spesa

Pasti veloci

## Come usare questa guida

Ci sono molte informazioni in questa e nelle altre guide. Non preoccuparti. Non mi aspetto che leggi tutto in una volta e memorizzi le informazioni subito.

Prenditi il tempo che ti serve e leggi secondo i ritmi che più ti sono comodi. Usa questa guida come riferimento da consultare ogni qualvolta che ti serve farlo.

Puoi leggerla tutta di fila o andare direttamente al punto che più ti interessa grazie alla tavola dei contenuti.

Questo è un documento che serve a darti una panoramica generale di quello che dovrai fare. Tra poco vedremo come funziona:

In questa guida spiego quale è il mio approccio sulla nutrizione per il coaching e la mia filosofia sull'alimentazione

**NOTA BENE: OnlineGymCoach non è un programma alimentare**, ma di allenamento. Le uniche indicazioni alimentari che riceverai ora e nel corso del programma sono quelle che trovi in questa guida.

**Non verrà svolto un servizio di assistenza sull'alimentazione.**

## L'oscuro mondo delle diete

Ogni dieta funziona.

Già.

Qualsiasi dieta che tiene conto del tuo introito calorico funziona.

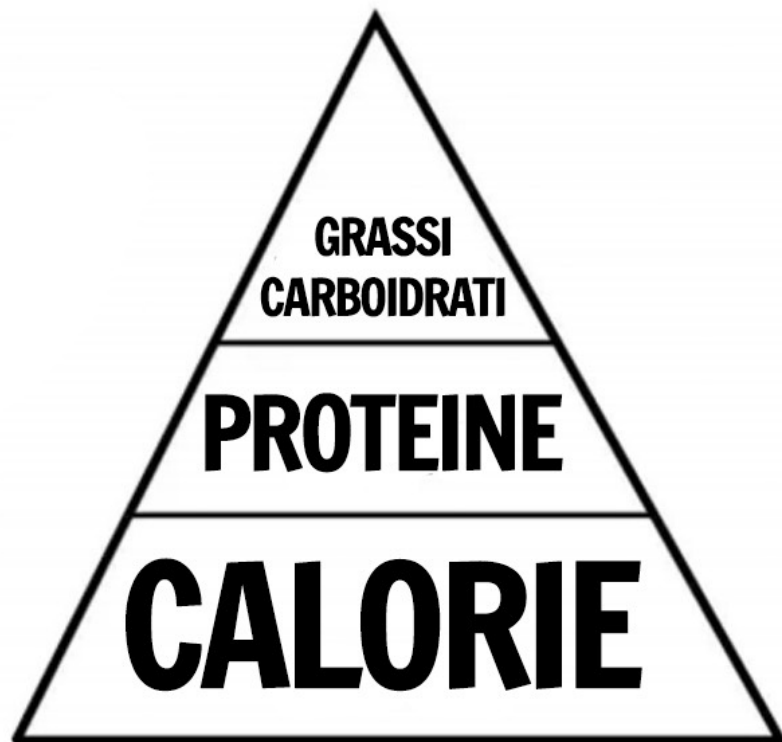
Il fattore di successo maggiore nel tuo caso sarà scegliere la dieta che ti è più facile mantenere nel lungo periodo.

**Non ci sono diete che non funzionano, ci sono persone che falliscono nel mantenere la dieta a lungo termine.**

La ragione principale di questo fallimento è che le persone tendono a rendere troppo drastica la propria alimentazione o provare diete assunte, detox, juice cleans o diete estremamente povere di calorie.

Per evitare questo devi impostare la tua dieta in maniera tale che ti dia il giusto deficit calorico per perdere grasso, mantenendo al massimo sana la massa magra, o il giusto plus calorico per metter muscolo, mettendo su meno grasso possibile.

## Quando si tratta di impostare



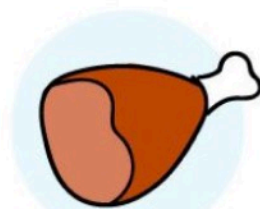
**l'alimentazione c'è una gerarchia di priorità che devi rispettare. Le calorie sono la cosa più importante**

A differenza delle moltitudini di ragioni che puoi aver sentito, il primo motivo per cui non stai dimagrendo è che stai mangiando troppo. Di contro se non stai mettendo peso (e muscolo) stai mangiando troppo poco.

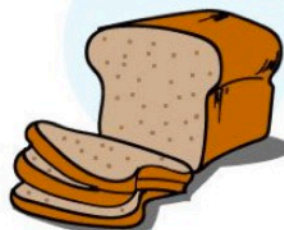
# Dopo le calorie arrivano i macronutrienti

I macronutrienti che compongono i cibi sono:  
=>

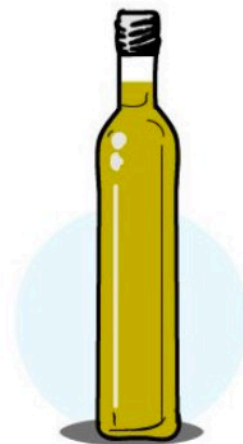
Come dice il nome - macro - il corpo ne necessita grandi quantità per tenerti vivo e funzionante.



**PROTEINE**



**CARBOIDRATI**



**GRASSI**

## Le proteine e la loro importanza nella tua alimentazione

. **Mantenimento muscolare:** Mentre sei in un deficit calorico (mangi meno calorie di quelle che consumi vivendo), cosa necessaria per perdere grasso, il corpo inizia a usare la propria energia immagazzinata come benzina. L'allenamento con i pesi fornisce lo stimolo adatto, e insieme ad un corretto apporto proteico, impedisce al corpo di usare il muscolo come energia.

. **Crescita muscolare:** le proteine sono il mattone che costruisce i muscoli, e senza un adeguato apporto, non potrai guadagnare muscolo, tono o forza.

. **Sazietà:** Le proteine sono il macronutriente più saziante, quindi quando le tue calorie saranno poche e forse la fame

si farà sentire, un apporto proteico ti manterrà sazio più a lungo.

## **Carboidrati e grassi e la loro importanza nella tua alimentazione**

### **Carboidrati**

Eh, carboidrati...croce e delizia. Sebbene i carboidrati sembrino essere il nuovo “cattivo” nel mondo delle diete, non lo sono (come non lo è nessun macronutriente). È sempre l'eccesso di calorie che decide se metti o perdi peso.

Se le proteine sono il mattone del muscolo e del tuo corpo, pensa ai carboidrati come la fonte di energia, la benzina.

Sebbene tecnicamente possiamo sopravvivere senza carboidrati, grazie all'abilità del corpo di usare grassi e proteine come energia, essi sono la benzina preferita dal nostro sistema, soprattutto se fai esercizio fisico ad alta intensità.

### **Grassi**

Come le proteine, i grassi sono un nutriente essenziale che ci è necessario per sopravvivere. Se le proteine sono il mattone e i carboidrati ci danno energia, i grassi sono fondamentali per la nostra salute ormonale. Se sono troppo bassi un sacco di cose brutte possono accadere come una scarsa salute sessuale, le donne potrebbero perdere il ciclo e altri svariati processi molto importanti potrebbero soffrirne.



Terribile eh?

Il punto: I grassi sono importanti quindi non essere vittima delle diete senza grassi.

## **Fibra**

Pur non essendo un macronutriente, la fibra è estremamente importante per la salute e per gli obiettivi di ricomposizione corporea.

La fibra aiuta la digestione, mantenendoci “regolari” e aiuta a stabilizzare i livelli di zucchero nel sangue e i livelli di colesterolo.

Molto importante, la fibra migliora il senso di sazietà quindi è fondamentale in un'alimentazione atta a dimagrire, quando le calorie son poche e la fame potrebbe essere un problema.

Quanta? Tra i 20 e i 30 grammi al giorno sono sufficienti sia per uomo che per donna.

## **Linee guida sui micronutrienti**

Oltre ai macronutrienti ci sono i micronutrienti, vitamine e minerali, contenuti principalmente in frutta e verdura. Queste sono le cose che devi sapere per non cadere in carenze di vitamine e minerali.

- Mangia 1 o 2 frutti al giorno
- Mangia un minimo di 1 o 2 porzioni di verdure al giorno (100 - 300g)

- Fai in modo di ruotare le tipologie di frutta e verdura settimanalmente in modo da assicurarti di avere un ampio spettro di vitamine e minerali
- Se sei in restrizione calorica e non riesci a soddisfare queste regole, potresti pensare di utilizzare un multivitaminico.

## **Linee guida sull'acqua**

Non mi piace dare numeri esatti su quanta acqua devi bere, ci sono troppe variabili quindi segui questa regola super semplice: Fai in modo di andare in bagno 4 o 5 volte al giorno.

Inoltre:

- Assicurati di bere abbastanza acqua prima e dopo gli allenamenti
- Tra 30 minuti prima dell'inizio del tuo allenamento e la sua fine devi aver consumato almeno 500ml di acqua

# L'importanza di equilibrio nell'alimentazione

La frase “dieta bilanciata” apre le porte a un mondo infinito di pareri opinioni e regole. Ma che cos'è una dieta bilanciata?

Una dieta è bilanciata quando:

- Non è necessario eliminare per forza dei cibi

*Nota: quando dico che non è necessario intendo che non ci sono cibi necessariamente buoni o cattivi. Sicuramente ci saranno dei cibi da evitare, ma sono quei cibi che ti portano a mangiare troppo e che sarà meglio non tenere in casa o esporcisi il meno possibile*

- Mangi una grande varietà di cibi
- Non ci sono cibi “buoni” o “cattivi”
- Mangiare ti aiuta nei tuoi obiettivi di fitness e salute ma al tempo stesso preserva la tua salute mentale

Il più grande problema che deve affrontare chi si mette a dieta non è perdere peso, ma mantenere la perdita di peso dopo aver finito la dieta.

La parte di mantenimento è la più difficile perché la maggior parte delle diete a cui le persone si rifanno sono troppo restrittive; mangia questi cibi e non questi altri, togli i carboidrati e gli zuccheri, togli i cereali, togli i grassi o togli il cibo spazzatura. Questo porta a mollare per l'eccessiva restrizione o per il senso di colpa per non essere riusciti a

mantenere la dieta, e diventa il solito ciclo chiamato Yo-Yo dieting, ovvero perdere e mettere peso all'infinito.

Approcciare all'alimentazione in maniera equilibrata fa in modo che tu possa portarla avanti per lungo tempo. Sapere che puoi mangiare tutti i tipi di cibo, soprattutto quelli che ti piacciono di più, rende tutto più facile. Ci dimentichiamo delle dipendenze da cibo, da carenza e restrizione. Questo si traduce automaticamente nel riuscire a portare avanti il tuo percorso a lungo.

Un'altro beneficio di un approccio bilanciato è che ci si sposta da "dieta" a "stile di vita". Non sei più a dieta, questo è semplicemente come mangi normalmente.

**Un'alimentazione bilanciata dovrebbe essere più o meno così:**

- **70% Cibi poco trattati, ricca in nutrienti, insomma come mamma natura li ha fatti.** Questi cibi poco trattati contengono una moltitudine di valore nutrizionale (vitamine, minerali ecc). Pur sapendo che nessun cibo di per sé è "cattivo" se la tua alimentazione manca di nutrienti chiave, ti esponi a malattie e scarsa energia. Inoltre questo tipo di cibi ti aiuta a sentire sazio durante una restrizione calorica. Oltre a questo serviranno meglio al recupero e alla crescita muscolare.
- **15% Cibi ricchi di nutrienti, poco trattati.** Questo tipo di cibi sono poco lavorati, e contengono comunque nutrienti chiave
- **10% Cibi processati (Junk Food).** A mio avviso devono essere contenuti, anche se in minima parte nella

tua dieta, proprio per evitare di mandare tutto all'aria e sentirti in "astinenza". Sono cibi lavorati con pochi nutrienti.

- **5% Cibi trigger.** Quei cibi che, pur contenendo pochi nutrienti e spesso molte calorie tendi a mangiarne troppi. Variano da persona a persona, ma sono sicuro che sai quali sono. Meglio eliminarli da casa e mangiarli ogni tanto quando non sei a casa.

*Ne parleremo ancora più avanti nella guida.*

## **Che cibi quindi?**

Questa è una lista esempio, giusto per darti un'idea.

- **70% Cibi poco trattati, ricca in nutrienti:**

- Carni magre come pollo e tacchino
- Uova
- Yogurt
- Riso e cereali
- Patate
- Frutta secca
- Verdure
- Olio di oliva, cocco, macadamia...
- Frutta
- Legumi

- **15% Cibi ricchi di nutrienti, poco trattati.**

- Gallette
- Barrette

- Cereali
  - Cioccolato
  - Pane
  - Latte
  - Formaggio
  - Proteine in polvere
- 10% Cibi processati (Junk Food).**
- Cereali zuccherati
  - Torte
  - Caramelle e simili
  - Alcool
  - Gelati
  - Insaccati
- 5% Cibi trigger.**

Qui dipende dalla persona. Per alcuni è il cioccolato, per altri la pizza o il burro di arachidi, qualsiasi cibo che ti porta a mangiare troppo, senza regole è un trigger food.

Non è detto che ne esista uno per te, ma se esiste meglio evitarli al massimo.

**Ho creato una lista della spesa scaricabile per darti un pò più di scelte:**

**[\*==> Scarica la lista della spesa\*](#)**

Non è una lista completa, ma ti darà una mano in modo da avere un'idea di come dovrebbe essere la tua spesa.

# Frequenza dei pasti e momenti migliori per mangiare

## Frequenza dei pasti

Ti assicuro che mangiare 6 pasti al giorno o 3 a parità di calorie e micronutrienti non fa la minima differenza da nessun punto di vista.

Però voglio suggerirti due strategie in base all'obiettivo che stai perseguendo:

- **Se vuoi dimagrire 2 - 3 pasti**
- **Se vuoi mettere peso 3 - 5 pasti**

Perché?

Se hai molta fame, o se le calorie che stai mangiando sono poche, potrebbe essere meglio mangiare meno frequentemente, in modo tale da permetterti di fare pasti più corposi e soddisfacenti, in modo da sentirsi più sazi e soddisfatti.

Di contro, se devi mangiare tanto per mettere su massa muscolare potrebbe essere conveniente mangiare più spesso per distribuire in più pasti un grosso numero di calorie.

## **Inoltre spesso si trascura un fattore importante: La Grelina**

La Grelina, l'ormone dell'appetito, controlla la tua sensazione di fame. Per fortuna la possiamo allenare.

Mangiare negli stessi orari mantiene consistente la Grelina e di conseguenza fa in modo che tu abbia fame sempre negli stessi momenti, cosa che probabilmente riduce il rischio di andare "fuori piano".

## **Cosa mangiare e quando**

Cosa mangiare e quando indica in che momenti è meglio mangiare e che cosa è meglio mangiare in quei momenti.

Sebbene non perdi tutti i muscoli se digiuni o non rovini tutto l'allenamento se non mangi proteine e carboidrati nell'istante dopo esserti allenato, ci sono alcune cose da dire.

Prima di tutto, come dicevamo prima, se mangi negli stessi momenti è più facile restare in carreggiata per la questione Grelina.

Un altro fattore importante sono i carboidrati, per alcuni è un cibo difficile da gestire; se sei uno di questi cerca di mantenere i carboidrati nei pasti vicino agli allenamenti, cosa che aiuta anche in caso di basse calorie, mantenendo intatte le risorse energetiche in modo da non soffrire troppo nelle prestazioni.

Consiglio ai miei clienti di consumare delle proteine un'oretta prima di allenarsi e entro un'ora o due dopo l'allenamento.



# Monitorare il cibo

Anche se insegno come gestire il porzionamento dei cibi con le mani, quando seguo una persona consiglio come prima cosa di tenere traccia dei cibi tramite un'applicazione, generalmente tutti usiamo MyFitnessPal.

**Ecco dove scaricare l'app:**

. [iOS](#)

. [Android](#)

Ecco un breve tutorial su come impostare i propri numeri su MyFitnessPal =>>

[TUTORIAL 1](#)

[TUTORIAL 2](#)

Parallelamente impareremo a misurare il cibo con le mani in modo da potercela cavare in ogni situazione. (più avanti vedremo come).

# Impostazioni Consigliate

**Donna:**

***Dal 25% di massa grassa in su:***

Perdita di peso da 0,5kg a settimana a 1kg a settimana

***Sotto il 25% di massa grassa:***

*Se vuoi migliorare la composizione corporea:*

Perdita di peso da 0,25kg a settimana a 0,5kg a settimana

*Se vuoi aumentare la massa magra:*

Aumento di peso da 0,25kg a 0.5kg a settimana

**Uomo:**

***Dal 20% di massa grassa in su:***

Perdita di peso da 0,5kg a settimana a 1kg a settimana

***Sotto il 20% di massa grassa:***

*Se vuoi migliorare la composizione corporea:*

Perdita di peso da 0,25kg a settimana a 0,5kg a settimana

*Se vuoi aumentare la massa magra:*

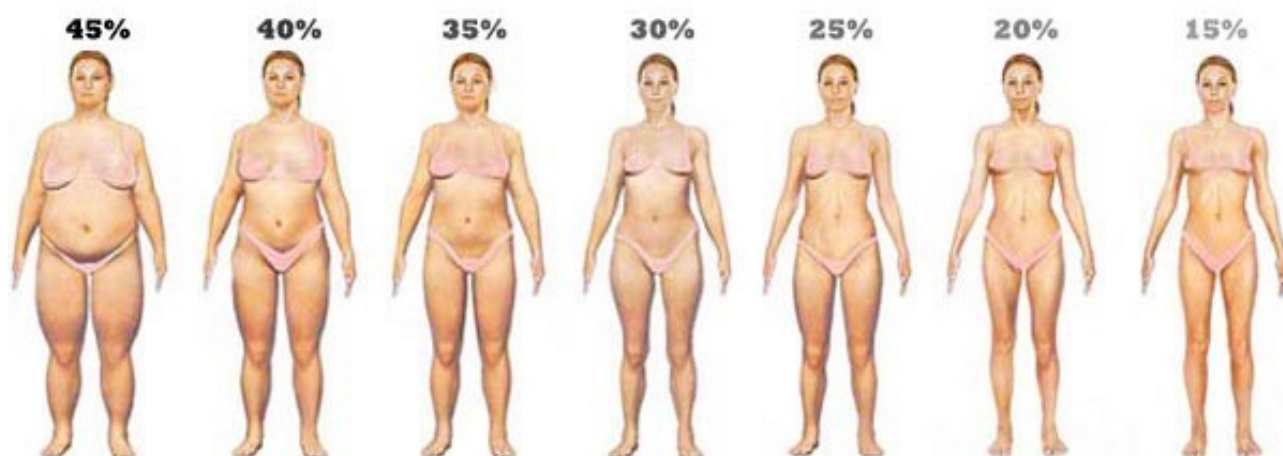
Aumento di peso da 0,25kg a 0.5kg a settimana

**Usa l'immagine qui sotto per trovare quella che più si avvicina alla tua percentuale di massa grassa**

## BODY FAT PERCENTAGE MEN



## BODY FAT PERCENTAGE WOMEN



## E il livello di attività come lo scelgo?\*

*\*Il livello di attività è indipendente da quanto ti alleni.*

Segui questi parametri:

### **Sedentario:**

Se la maggior parte della giornata la passi seduto/a (lavoro di ufficio ecc)

### **Leggermente attivo:**

Se passi la maggior parte della giornata in piedi ma con lavori dove non sposti grossi pesi (pulizie, reception, stand, parrucchiere ecc)

## **Attivo:**

Se fai un lavoro di grande fatica (agricoltore, muratore, scaricatore ecc)

## **Perché voglio che tieni traccia del cibo**

La ragione principale per cui le persone fanno fatica a mettere o perdere peso è che mangiano troppo o troppo poco.

Siamo terribili quando si tratta di valutare quanto mangiamo anche perché difficilmente sappiamo quante calorie ci sono nei cibi e qui viene fuori l'utilità di tracciare.

Rende palpabile l'impalpabile.

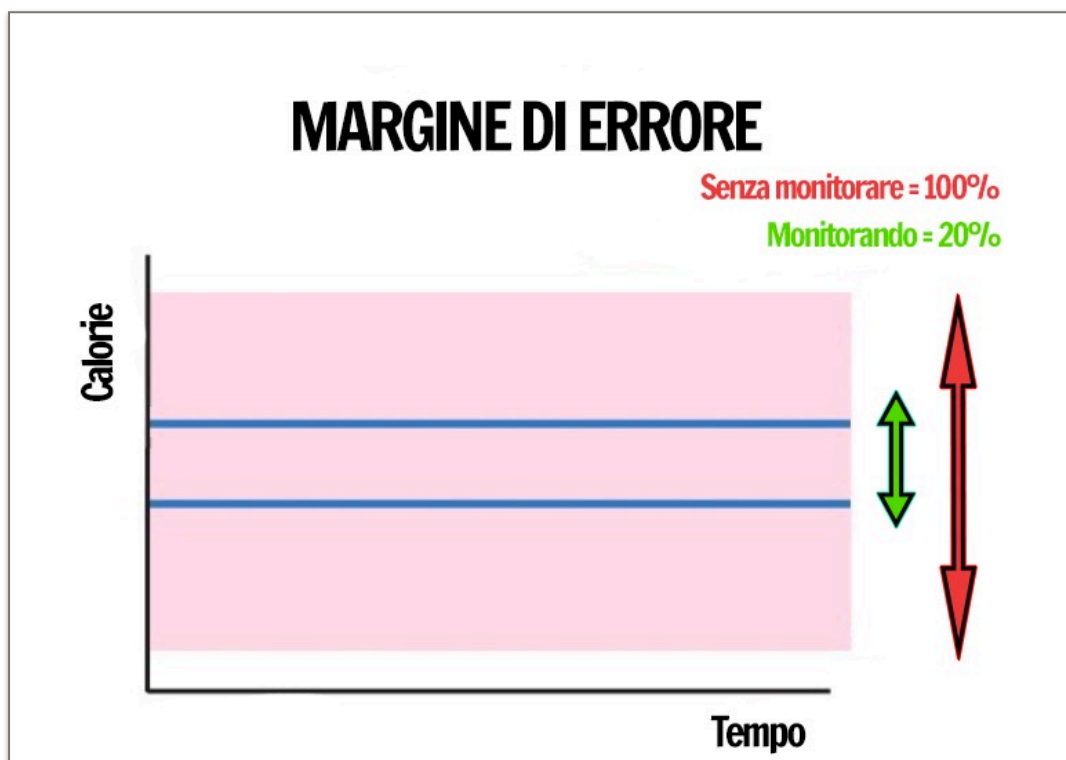
Spesso accade che chi dice "Cavoli ma io mangio poco/sano/corretto e non riesco a perdere peso" - e poi tiene traccia di quello che mangia, frequentemente poi dice "Oh cavolo, non pensavo di mangiare così tanto".

Questo accade anche al contrario per chi vuole mettere peso.

**Tenere traccia delle calorie quantifica quello che prima era solo supposizione.**

Una delle critiche comuni al tracciamento delle calorie è che non è accurato, perché le etichette hanno un margine di errore fino al 20%.

Sebbene sia vero, non è l'accuratezza delle etichette il punto.



Tenere traccia di cosa si mangia ti dà una solida base da cui partire, e su cui fare delle modifiche. Una volta che hai una base allora possiamo fare degli aggiustamenti. È meglio sbagliare del 20% e fare progressi che sbagliare del 100% e non fare progressi.

Quando tieni traccia delle tue calorie, potrebbe esserci un margine di errore sulle etichette dei cibi, potresti non immettere perfettamente i dati, ma il solo fatto di tenere una traccia e monitorare quello che fai significa che stai mantenendo la tua assunzione calorica sotto controllo. Con il tempo, questo porta a perdere grasso e/o mettere muscolo.

- *Per questo motivo l'importante è approcciare al tracciamento calorico e dei macronutrienti senza nessuna ossessione, ma solo come uno strumento per aver un'idea di massima di come stiamo mangiando e aggiustare il tiro nel tempo*

## Qualche nota importante sul tracciamento:

### Condimenti:

Puoi evitare di inserire:

Mostarda  
Salsa di soia  
Tabasco

Inserisci invece tutti gli altri condimenti.

### Se stai pesando qualcosa in un barattolo ecco un trucco:

Metti il barattolo sulla bilancia, togli quello che devi mangiare e guarda il peso che manca rispetto al peso iniziale.

## Organizzazione dei pasti

Una delle cose che separa chi raggiunge e chi non raggiunge i propri obiettivi di fitness è l'organizzazione.

***Se non ti organizzi da solo, qualcun altro lo farà per te.***

La cosa migliore che puoi fare è organizzare i pasti in anticipo, ecco alcuni consigli:

### 1. Mangia in maniera uniforme:

Fai meno scelte possibili e mangia più o meno in maniera simile durante la settimana.

Per usare me stesso come esempio, la mia colazione pranzo e cena sono più o meno le stesse da lunedì a venerdì, mi lascio più varietà il sabato e la domenica quando ho più tempo o mangio fuori.

## **2. Pianifica i tuoi pasti in anticipo:**

Scegli un giorno i cui hai più tempo e prepara più pasti, anche dividendo preparazioni grosse in 2 o 3 parti, surgela se necessario.

## **3. Mantieni tutto il più semplice possibile:**

L'avvento dei social media e i vari #foodporn ci hanno portato a pensare che dobbiamo preparare ogni volta un pasto stellato. Ecco, non è così. A meno che tu non voglia diventare Insta-famoso, più i tuoi piatti e le tue ricette sono semplici più sarà facile prepararli e di conseguenza organizzarti per farlo, cosa che renderà più probabile portare a casa i tuoi obiettivi.

# **Mangiare fuori**

Quando ti metti a dieta sembra che non puoi più vedere nessuno e non aver una vita sociale, cosa che spesso porta a fallire nella dieta stessa.

Non necessariamente deve essere così. Ecco alcune cose che puoi fare per raggiungere i tuoi obiettivi senza diventare un eremita.

1. **Controlla il menù prima di andare a mangiare.** Molti ristoranti hanno i menù online perciò dai un occhio al sito web per vedere cosa offrono.

Dato che probabilmente non avrai a disposizione pesi e calorie usa l'app per "stimare" in eccesso quello che mangi, in modo da limitare i danni e rimanere nei tuoi valori di riferimento.

2. **Riduci le calorie durante il weekend.** Se sai che stai per andare via per il weekend potrebbe essere difficile contare le calorie e pesare i cibi, o potresti non averne troppa voglia, meglio ridurre le calorie totali, rimanendo leggeri per la maggior parte del tempo, dato che probabilmente avrai dei pasti più abbondanti e pesanti.
3. **Proteine.** Mantenere la maggior parte delle calorie per le uscite serali potrebbe essere una buona strategia, ecco come fare:

a) Digiuni fino al mattino, fai un pasto proteico, pollo e verdure per esempio, e ti rilassi la sera.

b) Fai colazione e pranzo alti in proteine e riserva le altre calorie per la tua serata

4. **Rimuovi le salse.** Chiedi al ristorante di prepararti il tuo pasto senza salse, o portarle a parte, sono spesso bombe caloriche.



5. **Non ti stressare.** Se segui le indicazioni poco sopra, e ti concedi un antipasto, un piatto principale e un dolce, e non 3 antipasti, pane, 3 medie, primo, secondo, dolce e amaro, andrà tutto bene. Buon divertimento!

## VARIE

- Salta l'antipasto o scegli qualcosa di poco grasso o carboidroso
- Non arrivare con tutta la fame del mondo, mangia qualcosa di proteico poco prima in modo da non cadere preda della fame atavica.
- Chiedo, sei il cliente e paghi.

## ALCOOL

Semplice, se capita cerca di bere alcolici facili da inserire nella tua applicazione, come vino o birra, lascia a lei calcolare le calorie.

Cerca di farlo raramente, l'alcool è tossico per il corpo umano e se ne devo occupare subito, questo vuol dire che fermerà gli altri processi, come l'ossidazione dei grassi (dimagrire) e si occuperà di smaltire il nemico.

## In viaggio

In un mondo perfetto sarebbe tutto sotto controllo, come, quando e cosa mangiare.

Sfortunatamente la vita esiste :) e ti troverai a viaggiare. Questa è una delle difficoltà maggiori per le persone che seguo, ma con qualche accorgimento e pianificazione ti renderai conto che è abbastanza fattibile regolarti anche in giro.

## Viaggio di lunga durata:

Se sei via per giorni o settimane allora:

- **Informati su dove andrai.** Se rimani in un posto per un pò di tempo, cerca vicino a te locali, supermercati e ristoranti. Questo ti darà una buona idea di che tipi di cibi e pasti potrai andare a fare.
- **Proteine confezionate:** Barrette, Shaker di proteine, tonno in scatola e tutti i tipi di proteine confezionate ma di alta qualità saranno utili alleati.

## Viaggio di Breve durata:

Se sei via per uno o due giorni allora:

- **Portati dietro cibi comodi e adatti.** Frutta secca, tonno in scatola, barrette proteiche, Shaker di proteine, frutta, gallette sono tutte buone opzioni.
- **Preparati due o tre pasti.** Portati da casa un paio di tupperware con due o tre pasti pronti che consumi nei pochi giorni di vacanza/lavoro.

Ricorda, quando sei in viaggio stai mirando a fare il meglio possibile, non alla perfezione. Il bello di poter giocare coi

numeri è che fin tanto che resti nelle calorie e ti avvicini ai tuoi macronutrienti stai già portando a casa il grosso del risultato, quasi indipendentemente da cosa mangi, anche se le scelte poco sopra sono ideali ;)

## **IMPORTANTE...**

- Il meglio che puoi è meglio della ricerca della perfezione. Non pensare che solo perché sei in viaggio allora tutto è perduto. Fin tanto che sei al 60 - 70 % di come fai di solito, andrà tutto bene. Molto meglio di mandare tutto a rotoli e andare completamente fuori strada.
- **Se sei in vacanza goditi la vacanza!** Se vuoi che mangiare bene e fare sport diventi uno stile di vita, sappi che i viaggi capiteranno, una o due settimane mangiando un pò più rilassati, cercando di fare il meglio possibile con quello che si ha a disposizione non rovineranno i tuoi progressi. Diventare nevrotici invece rovinerà la vacanza e il ricordo che ti rimarrà.

## **Trigger Foods..**

### **...o cibi trigger.**

Ognuno di noi ha dei cibi che fa fatica a controllare e che ci fanno mangiare troppo. Già ne stai immaginando alcuni vero?

Questi cibi sono conosciuti come **Trigger Foods o cibi Trigger** (Grilletto).

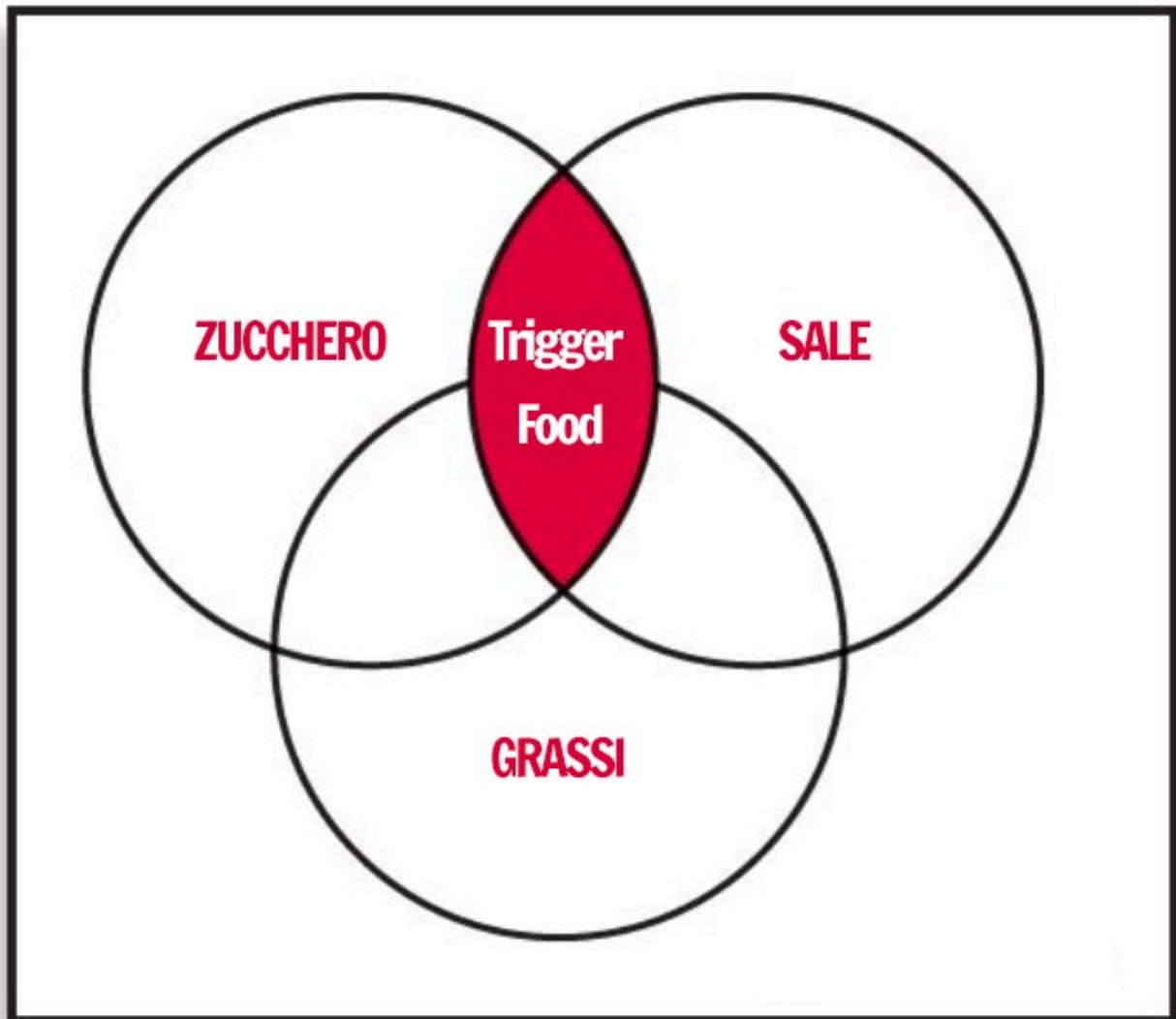
Un Trigger food è un cibo su cui non riesci ad aver controllo e ti porta a stramangiare.

Di norma sono alti in zuccheri grassi e sale in varie combinazioni.

Pensa a cibi come biscotti, patatine fritte, gelato, burro di arachidi, cioccolato, eccetera.

## Qualche consiglio

- **Prima di tutto non pensare di essere il solo/a.** Tutti hanno uno più trigger food, i miei sono la pizza e il burro di arachidi. Questa è la prima cosa che devi sapere, non c'è niente di "sbagliato" in te.
- **Secondo, non tenere questi cibi in casa.** Buon senso, ma spesso ignorato. È più probabile che non lo mangerai se non lo trovi in casa.
- **Terzo, non vuol dire che non devi mangiarlo mai più.** Limita il consumo, prova a te stesso/a che sei in controllo e cerca di mangiarlo quando sei in compagnia, con amici, o famiglia.
- **Assumiti la responsabilità.** Certi cibi sono FATTI APPOSTA per scatenare questo tipo di reazioni, sei tu responsabile delle scelte che fai.
- **Sei tu che scegli.** Che decidi di tenere in casa un cibo o no, LA SCELTA È TUA, da persona adulta quale sei. Questo dovrebbe farti capire che sei tu a capo delle tue decisioni e azioni.
- **Cerca un cibo sostitutivo.** A me piace molto il gelato, e OGNI GIORNO NE MANGIO UNO. MA lo faccio io, con frutti di bosco surgelati, proteine al cioccolato, cioccolato, in porzioni



assolutamente controllate e regolate in base al mio BUDGET giornaliero.


# Porzionamento Visivo

Il porzionamento visivo è un ottimo metodo per cavartela in ogni situazione.

Niente di più facile: se sei in dubbio, se non puoi pesare i cibi, se per una volta non hai voglia di contare, se sei in viaggio.

Insomma se non vuoi sbagliare componi il pasto così:

## Proteine:



**STEP 1**  
**PROTEINE**

**Uomo**  
2 Palmi  
(40-60 g Proteine)

Carne, Pesce, Uova,  
Fiocchi di latte, Yogurt Greco  
Tofu, Seitan, Tempeh

**Donna**  
1 Palmo  
(20-30 g di Proteine)

## Verdure:



**STEP 2**  
**VERDURE**

**Uomo**  
2 Pugni  
(200/300g di Verdure)

Tutti i tipi di  
verdure

**Donna**  
1 Pugno  
(150/250g di Verdure)

## Carboidrati:



**Uomo**  
2 Mani  
(100/200g di Carboidrati)

**STEP 3**  
**CARBOIDRATI**  
Cereali, Frutta,  
Legumi, Patate

**Donna**  
1 Mano  
(50/150g di Carboidrati)

## Grassi:



**Uomo**  
2 Pollici  
(10/30g di Grassi)

**STEP 4**  
**GRASSI**  
Olio Evo, Avocado,  
Frutta secca, Cioccolato

**Donna**  
1 Pollice  
(5/15g di Grassi)

# GUIDA VISIVA

Non sai come comporre i pasti? Non sai cosa comprare al supermercato? Sei in giro? Non hai tempo?

Dai un occhio a queste guide:

<https://marcomasoero.com/guide/>

**Vuoi crearti una giornata con le tue calorie senza usare l'applicazione?**

**Scegli tra questi pasti e crea la tua giornata:**

**<https://marcomasoero.com/pastifissi/>**