

CONSUMO ENERGETICO IN CALORIE PER 1 ORA DI ATTIVITÀ

	peso corporeo 75 kg	peso corporeo 55 kg
Camminare: 5,5 km/h	317	232
Camminare: 6,5 km/h	356	261
Lavori domestici: generale	277	203
Giardinaggio: generale	356	261
Tagliare il prato con tosaerba	356	261
Spalare la neve	475	348
Aerobica: bassa intensità	436	319
Aerobica: alta intensità	554	407
Step: bassa intensità	554	407
Step: alta intensità	792	581
Sollevamento peso: generale	238	174
Sollevamento pesi: alta intensità	475	348
Boxe: sacco	713	523
Jogging	475	348
Corsa: 8 km/h	634	465
Corsa: 10 km/h	842	617
Corsa: 12 km/h	990	726
Ciclismo: 13 km/h	292	214
Ciclismo: 21 km/h	507	372
Ciclismo: 29 km/h	733	537
Basket: competizione	634	465
Calcio: allenamento	634	465
Sci da discesa: generale	450	330
Arti marziali: generale	792	581
Tennis: allenamento	294	436
Pattinaggio con roller	554	407
Nuoto: generale	475	348
Pallavolo: generale	238	174
Beach volley	634	465

Elaborazione dati da my-personaltrainer.it.

COME USARE
IL DIARIO
ALIMENTARE

Il diario alimentare serve per tenere sotto controllo la propria alimentazione. Ci possono essere mille motivi e mille modi per utilizzarlo. Può essere impiegato da chi segue diete particolari come chi è affetto da diabete o ha problemi di ipercolesterolemia, da chi soffre di intolleranze alimentari e deve monitorare passo passo gli alimenti assunti, e da chi, ultimo ma non meno importante, vuole migliorare la propria forma fisica e iniziare o continuare un programma per dimagrire. La **compilazione** di questo diario è **in gran parte libera**, con molti spazi da riempire e impostabili secondo le diverse esigenze di chi deve utilizzarlo.

Ho però voluto suggerire alcuni **FOCUS**, ovvero degli spunti di riflessione che possono essere facilmente condivisi da chiunque voglia migliorare la propria alimentazione e il proprio benessere seguendo linee generali ampiamente condivise nel campo delle scienze alimentari e della salute. Ne propongo **uno per ogni settimana**, quindi **13 FOCUS** che rappresentano altrettanti **aspetti da monitorare**. Alla fine di ogni settimana è prevista una pagina di “bilancio” in cui potrai valutare il tuo grado di soddisfazione rispetto all’aspetto che hai deciso di seguire con particolare attenzione.

Potrai anche impostare liberamente i tuoi obiettivi, e scegliere un FOCUS personale sulla base delle tue necessità.

- ECCO QUINDI I FOCUS CHE TI PROPONGO:
- / Iniziare la giornata con una colazione completa.
 - 2 Bere almeno 1,5 litri d’acqua al giorno.
 - 3 Preparare almeno una volta al giorno un pasto a base di molte verdure, seguendo le regole del piatto di Harvard.
 - 4 Mangiare lentamente.
 - 5 Non mangiare troppo tardi alla sera (lasciar passare almeno 2 ore prima di andare a dormire).
 - 6 Fare uno spuntino sano dopo 3 ore di digiuno per non arrivare ai pasti principali troppo affamati.
 - 7 Iniziare almeno un pasto con una porzione abbondante di verdure crude.
 - 8 Evitare i fritti e gli snack confezionati.
 - 9 Assumere la giusta quantità di fibre.
 - /0 Mangiare dolci (esclusi quelli della colazione) solo una volta a settimana.
 - // Fare almeno mezz’ora di attività fisica al giorno.
 - /2 Non bere alcolici e bevande zuccherate.
 - /3 Fare pranzi e cene usando prodotti non confezionati.

I FOCUS sono quindi solo dei suggerimenti per facilitare l'acquisizione di nuove abitudini salutari. Si dice che per consolidare un'abitudine ci vogliano circa 2 mesi. Con questo diario di 13 settimane mi auguro che la maggior parte di questi comportamenti si consolidi.

Gli obiettivi a lungo termine possono sembrare troppo difficili o troppo lontani. La soluzione è quella di scomporre un obiettivo a lungo termine in una serie di obiettivi più piccoli e a breve termine.

Questi obiettivi possono derivare anche dall'osservazione del tuo diario man mano che lo compili. Dovrebbero essere specifici, misurabili, pertinenti e con una scadenza precisa. Insomma, devono essere obiettivi "smart".

ECCO ALCUNI ESEMPI DI OBIETTIVI SMART:

Osservazione del tuo diario alimentare: mangi in media una porzione di verdure al giorno.

- Obiettivo a lungo termine: mangiare più verdure.
- **OBIETTIVO SMART:** mangiare due porzioni di verdura al giorno.

Osservazione del diario alimentare: ordini cibo da asporto tre o quattro sere a settimana.

- Obiettivo a lungo termine: cucinare di più a casa.
- **OBIETTIVO SMART:** ordinare cibo da asporto non più di una o due volte a settimana.

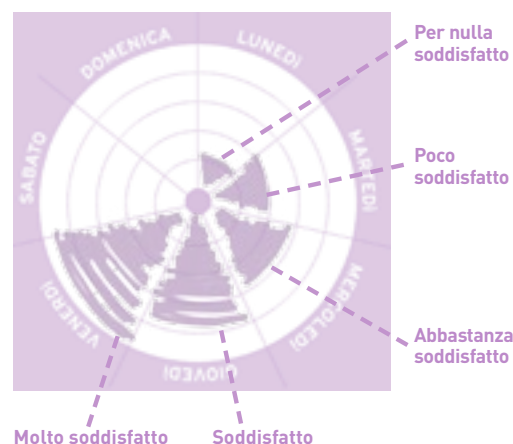
Osservazione del diario alimentare: mangi sano fino al pranzo, poi nel pomeriggio ti attacchi ai distributori di snack sul posto di lavoro.

- Obiettivo a lungo termine: fare spuntini più sani.
- **OBIETTIVO SMART:** portare uno spuntino sano (un frutto o della frutta secca) al lavoro ogni giorno.

Osservazione del diario alimentare: non fai attività fisica regolarmente.

- Obiettivo a lungo termine: camminare 30 minuti al giorno.
- **OBIETTIVO SMART:** iniziare camminando 15 minuti al giorno per due settimane e quindi aggiungere 5 minuti alla tua passeggiata ogni settimana.

Al termine di ogni settimana, attraverso **un grafico da compilare come quello qui sotto potrai fare un tuo BILANCIO PERSONALE** per vedere se sei soddisfatto rispetto al Focus su cui hai voluto concentrare la tua attenzione.



SE L'OBIETTIVO È PERDERE PESO

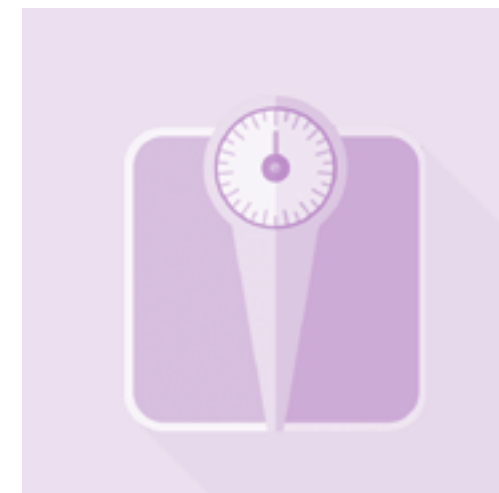
Considerando che la maggior parte delle persone che si avvicinano all'idea di introdurre dei cambiamenti nella propria dieta lo fa nell'ottica di perdere peso e migliorare la propria forma fisica, ho inserito anche alcuni step e previsto dei check-point per monitorare questo andamento. Sono pochi e distanziati nelle settimane perché i controlli non devono generare stress o apprensione.

Ogni tre settimane trovi un semplice momento di verifica per capire "come sta andando" e per annotare i piccoli miglioramenti che diventeranno una ulteriore spinta motivazionale per andare avanti e raggiungere il tuo obiettivo, qualunque esso sia.

Impostare degli obiettivi intelligenti durante un percorso per la perdita di peso può significare la differenza tra il successo e il fallimento. Obiettivi realistici e ben pianificati ti mantengono concentrato e motivato. Forniscono un piano di cambiamento accessibile per passare a uno stile di vita più sano.

Obiettivi irrealistici e troppo ambiziosi invece possono minare i tuoi sforzi ed essere addirittura controproducenti.

In ogni caso tieni presente che per cambiare radicalmente la propria alimentazione e per affrontare seriamente un piano per perdere peso è consigliabile avvalersi della guida di un professionista qualificato.



Ricorda che quello che conta è il percorso. I piccoli cedimenti non ti devono fare rinunciare del tutto.

Ogni piccola cosa che fai per il tuo benessere è già un grande traguardo.

Rivaluta e regola i tuoi obiettivi in base alle esigenze. Sii disposto a cambiare i tuoi obiettivi man mano che fai progressi nel tuo piano di perdita di peso. Se hai iniziato con un piccolo obiettivo e l'hai raggiunto, potresti essere pronto ad affrontare sfide più grandi. Oppure potresti scoprire che devi adattare i tuoi obiettivi al tuo nuovo stile di vita.

COSA ANNOTARE SUL DIARIO

Nelle pagine seguenti troverete il diario alimentare da compilare. Sono previste 13 settimane, corrispondenti a 91 giorni, un tempo sufficiente per acquisire nuove abitudini. I FOCUS sono da individuare secondo le esigenze personali e, in generale, anche se alcune caselle fisse sono prestabilite, ho lasciato ampi spazi per la compilazione libera.

Attenzione! Il diario alimentare non deve essere vissuto come fonte di stress o come un obbligo; è semplicemente un utilissimo strumento di autocontrollo che può permettere di raggiungere più facilmente gli obiettivi, soprattutto se si è spinti dalla curiosità di conoscersi meglio per poter poi gestire in modo più efficace alcune situazioni. Può emergere, per esempio, che si ha più difficoltà a gestire la propria alimentazione in alcune ore della giornata, o in relazione ad alcuni alimenti, situazioni o stati emotivi. E da qui partire per migliorare.

Il FOCUS della settimana. Potrai scegliere tra quelli che ti propongo oppure indicarne uno personale in base alle tue esigenze specifiche.

L'orario di consumo, la situazione o il luogo del pasto. È importante monitorare la regolarità dei pasti ma anche considerare, per esempio, se si mangia da soli o in compagnia di familiari o altre persone.

Il grado di fame. Può essere utile appuntare qual è l'approccio al cibo prima di consumarlo, considerando una scala in 5 step:
1 = non ho fame
2 = ho poca fame
3 = ho fame
4 = ho molta fame
5 = ho moltissima fame

Riportare TUTTI i pasti consumati. Non solo quelli principali, ma anche gli snack o le bevande. Sii onesto con te stesso, imbrogliare o nascondere informazioni non sarà di nessun aiuto, oltre a falsare il risultato complessivo.

Diagram of the food diary form. The form is titled 'SETTIMANA 1 GIORNO 1' and includes a date field. It is divided into two main columns. The left column contains sections for 'FOCUS', 'COLAZIONE', 'SPUNTINO', 'PRANZO', 'MERENDA', and 'CENA', each with a time slot and a hunger level indicator (1-5). The right column contains sections for 'ACQUA', 'TÈ / TISANE', 'ALTRE BEVANDE', 'ATTIVITÀ FISICA', 'SONNO', 'COME HO DORMITO', and 'RIFLESSIONI'. The 'FOCUS' section is highlighted with a dashed line. The 'ATTIVITÀ FISICA' section is highlighted with a dashed line. The 'SONNO' section is highlighted with a dashed line. The 'RIFLESSIONI' section is highlighted with a dashed line.

Bevande consumate. Bere acqua a sufficienza è importante; non trascurare di indicare alcolici e bevande zuccherate.

Attività fisica. Che cosa si è fatto, per quanto tempo, e anche le sensazioni provate pre e post allenamento.

Quantità e qualità del sonno. Dormire regolarmente è molto importante per il benessere. Fare tardi la notte può farti sentire stanco il giorno successivo e portarti anche a fare scelte alimentari poco sane.

Aspetti psicologici. Considerare come ti senti prima o dopo aver consumato il cibo inserendo eventualmente alcuni commenti relativi a sensazioni o stati d'animo (per esempio, sono nervoso, mi sento gonfio, sono contento, sono triste...).

La grandezza delle porzioni. Idealmente sarebbe utile pesare gli alimenti (80 grammi di pasta, 200 grammi di pesce...), ma è comprensibile che ciò non sia sempre possibile. In ogni caso per avere un quadro d'insieme serve dare un'indicazione delle quantità almeno approssimativa (un piatto abbondante di pasta, poche foglie di insalata...) per valutare l'andamento in base ai risultati e capire se occorre aumentare o diminuire le dosi.

COME FARE IL CONTROLLO DEL PESO

Il nostro peso oscilla molto, per diversi motivi, e pesarsi troppo spesso può scoraggiarci e mettere a rischio il percorso iniziato con la dieta. Vedere un numero più alto sulla bilancia rispetto al giorno prima può mandarci in crisi...

Il peso però non è l'unico fattore da tenere in considerazione. Dimagrire non significa necessariamente perdere chilogrammi, ma perdere grasso corporeo. Per questo **usare il metro per misurarsi** e le **fotografie** per confrontarsi nel tempo è fondamentale per capire se si sta andando nella giusta direzione. Quindi se stai cercando di perdere peso con quale frequenza dovresti pesarti?

Il mio consiglio è **pesarsi, misurarsi e fotografarsi ogni tre settimane** tenendo conto di questi aspetti:

- Pesarsi al mattino a stomaco vuoto e, se possibile, dopo essere andati in bagno. A causa delle variazioni nel consumo di cibo e liquidi, spesso “guadagniamo” peso durante il giorno.
- Ricordati che le fluttuazioni giornaliere di peso sono comuni. Solo perché oggi pesi più di ieri non significa che stai ingrassando. Non diventare schiavo dei numeri.
- Variazioni mensili di peso sono comuni, soprattutto nelle donne a causa degli ormoni.
- Gli alti e bassi nel peso non sono necessariamente “cattivi”. Se ti stai allenando molto il tuo peso potrebbe rimanere costante per un certo periodo perché stai sostituendo il grasso corporeo con massa muscolare.

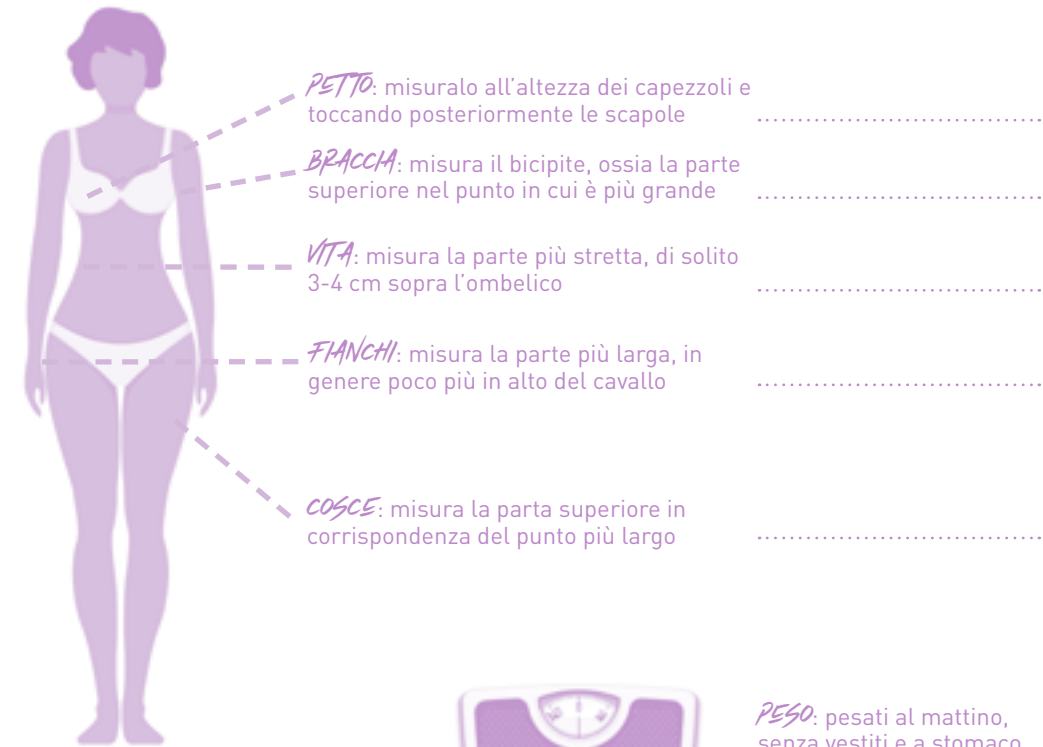
- Quando ti misuri rispondi anche a queste domande: come ti senti? I tuoi vestiti si stanno allargando o stringendo? Ti senti più forte, più sano, più magro? Le tue percezioni sono gli strumenti più preziosi per aiutarti a monitorare i tuoi progressi nel controllo del peso.

Conoscendo le misure del tuo corpo potresti scoprire che, nonostante la bilancia ti dica che il peso non cambia, i centimetri dei tuoi punti critici sono diminuiti rispetto all'inizio del tuo percorso.

Per misurarti segui queste facili indicazioni:

- Usa un metro a nastro in tessuto o plastica, quello usato comunemente dai sarti.
- Indossa solo la biancheria intima.
- Mettiti in posizione eretta, con la schiena dritta e i piedi paralleli e respira normalmente.
- Misura le diverse circonferenze con il metro senza stringere troppo e tenendolo diritto.

RIPORTA QUI LE TUE MISURE INIZIALI



- PETTO: misuralo all'altezza dei capezzoli e toccando posteriormente le scapole
- BRACCIA: misura il bicipite, ossia la parte superiore nel punto in cui è più grande
- VITA: misura la parte più stretta, di solito 3-4 cm sopra l'ombelico
- FIANCHI: misura la parte più larga, in genere poco più in alto del cavallo
- COSCE: misura la parte superiore in corrispondenza del punto più largo



PESO: pesati al mattino, senza vestiti e a stomaco vuoto



FOTOGRAFATI ALLO SPECCHIO e riporta qui sotto le tue impressioni

FOCUS



COLAZIONE orario fame

TÈ / TISANE
ALTRE BEVANDE

SPUNTINO orario fame

PRANZO orario fame

MERENDA orario fame

CENA orario fame



ACQUA

TÈ / TISANE

ALTRE BEVANDE

ATTIVITÀ FISICA

TIPOLOGIA

DURATA

SONNO

dalle alle totale

COME HO DORMITO

RIFLESSIONI

FOCUS



COLAZIONE orario fame

TÈ / TISANE
ALTRE BEVANDE

SPUNTINO orario fame

PRANZO orario fame

MERENDA orario fame

CENA orario fame



ACQUA

TÈ / TISANE

ALTRE BEVANDE

ATTIVITÀ FISICA

TIPOLOGIA

DURATA

SONNO

dalle alle totale

COME HO DORMITO

RIFLESSIONI