



I MIEI CONSIGLI

Io resto a casa
e
riparto bene!



WWW.STEFANIACQUARO.IT

CONSIGLI PRATICI

colazione

tè o latte o latte vegetale
biscotti semplici* o torte leggere*
1 frutto

pranzo

iniziare il pasto con un'abbondante porzione
di verdura cotta
scegli 1 piatto a tuo piacere

cena

iniziare il pasto con un'abbondante
porzione di verdura cotta
scegli 1 piatto a piacere

varia la tua alimentazione e non mangiare due
volte nella stessa giornata i carboidrati
(pasta, riso, patate, pizza, polenta etc.)



WWW.STEFANIACQUARO.IT

CONFORT FOOD? NO, GRAZIE!

Quando passiamo molto tempo in casa, mangiamo di più, ma è fame?

Spesso noia, stress, ansia o angoscia ci portano a gratificarci con il cibo. Questo periodo molto particolare ci porta a riflettere su una situazione mai vissuta prima, con paure, solitudini e mancanze che non ci saremmo mai immaginati, ma questo può essere anche il momento giusto per riscoprire cibi e preparazioni culinarie che prima non avevamo il tempo di curare. **RICORDATE** che mangiare leggero non vuol dire mangiare triste o in bianco, esattamente è il contrario per cui largo spazio alla buona cucina. **CONSIGLIO** preparate un piano alimentare per la settimana, vi sarà più facile organizzarvi e gestire "gli sfizi" che ci devono essere **SEMPRE** ... e prendetevi cura di voi stesse: un olio profumato, un libro o un bagno caldo, questo sicuramente sarà un comfort, ma non food!



WWW.STEFANIACQUARO.IT

COME PREPARARE UNO SCHEMA SETTIMANALE

- ✓ compila lo schema settimanale che trovi allegato e completalo ogni giorno tenendo presente che:
 - ✓ fai sempre la colazione al mattino
 - ✓ non saltare mai i pasti
 - ✓ i cereali vanno meglio assunti a pranzo e non a cena
 - ✓ Le frequenze settimanali sono importanti:
 - carne massimo 2 volte a settimana
 - pesce almeno 1 volta a settimana
 - uova 1 o 2 volte a settimana
 - formaggio 1 o 2 volte a settimana
 - legumi almeno 1 volta a settimana
 - ✓ una cena libera e un pranzo libero a settimana sono fondamentali per concederci un momento di «stacco». Per cui fateli!
 - ✓ preparatevi degli sgarri programmati e porzionati. Vi aiuteranno a mantenere il controllo della vostra alimentazione
 - ✓ ricordati di verdura e frutta da assumere ai pasti principali, pranzo e cena



CONSIGLI PRATICI

Nel mio sito www.stefaniacquaro.it,
nella sezione RICETTE puoi trovare molti
suggerimenti su come preparare piatti e dolci
sfiziosi, veloci e leggeri e ...
... buona giornata!!!



WWW.STEFANIACQUARO.IT

SCHEMA SETTIMANALE

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE							
SPUNTINO							
PRANZO							
SPUNTINO							
CENA							