



Fame e ascolto...

A favore o contro il peso corporeo?



ABRIL
GONZALEZ CAMPOS
DIETISTA



ALIMENTAZIONE:

A favore o contro il peso corporeo?

A FAVORE SE...

Ciascuno di noi fa il suo lavoro

Quanti di voi avete mangiato da 2-3 porzioni di frutta oggi?

Quanti di voi avete bevuto 2 litri di acqua oggi?

Quanti di voi avete dormito da 6 a 8 ore?

Quanti di voi guardate la TV o il cellulare prima di andare a letto?





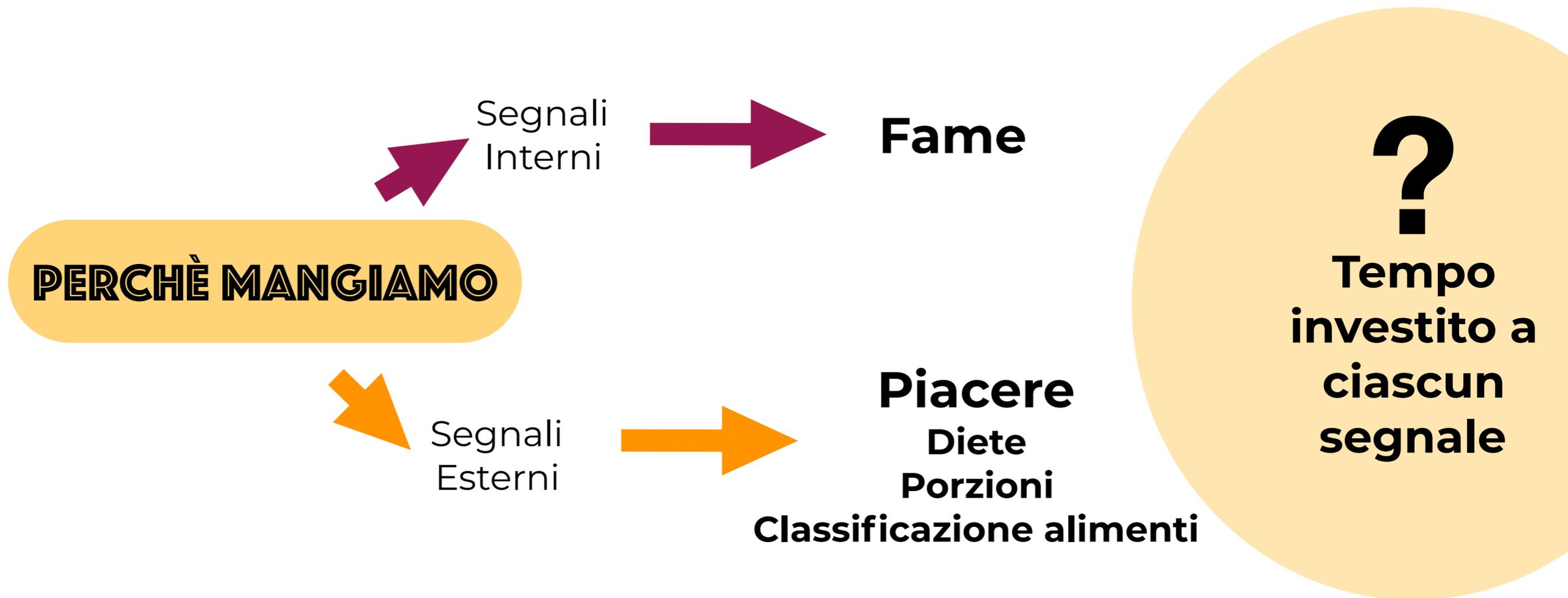
10 passi per il BENESSERE

#ioparlodime

1. Bere acqua
2. Mangiare abbastanza frutta
3. Magiare abbastanza verdura
4. Mangiare cereali
5. Fare attività fisica: Camminare
6. Concentrarsi su di se
7. Dare ascolto e attenzione alle emozioni
8. Respirare
9. Allenare la mente
10. Coltivare i rapporti: Sistemi nel quale viviamo



Le strade del mangiare



Fame: Stimoli



Fame e Sazietà

La nostra guida interna

98.5%



Precisione del nostro corpo

FAME FISICA *fisiologica*

Segue la produzione di alcuni ormoni (per es. insulina)
Insorge alcune ore dopo l'ultimo pasto
NON è selettiva
Risposta a necessita primaria

FAME EMOTIVA

*stimolo emotivo
positivo o negativo*

Insorge in qualsiasi momento della giornata anche subito dopo i pasti.
È SELETTIVA
Risposta alla valutazione "sbagliata" di una emozione



Omeostasi = Equilibrio



Omeostasi = Squilibrio





SCALA DI SAZIETA'

Inizio dei sintomi fisici



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fame molto FORTE	Fame FORTE	Fame MODERATA	Fame LEGGERA	CONDIZIONE NEUTRA	Sazietà LEGGERA	Sazietà MODERATA	Sazietà COMPLETA	Sazietà ECCESSIVA	ABBUFFATA
Sensazione di debolezza, saresti pronta/o a mangiare qualsiasi cosa	Senti mancanza di energia, intenso gorgoglio nello stomaco	Gorgoglio nello stomaco, desiderio di un pranzo completo	Appare il pensiero "mangerei qualcosa!!"	Non si ha pensieri sul cibo, niente fame	Riempimento dello stomaco, sensazione di aver placato la prima fame, ma non di sazietà completa	Emerge il senso di sazietà, ma c'è ancora un po' di spazio "per il dolcetto"	Non si ha più voglia di cibo	Senso di pienezza e tensione addominale, difficoltà a muoversi, voglia di sdraiarsi.	Senso di nausea, difficoltà a respirare, pesantezza allo stomaco
Zona della gentilezza							SENSO DI PIENEZZA		

CONSIDERARE DI MANGIARE QUI

3-4

CONSIDERARE DI FERMARSI

6-7



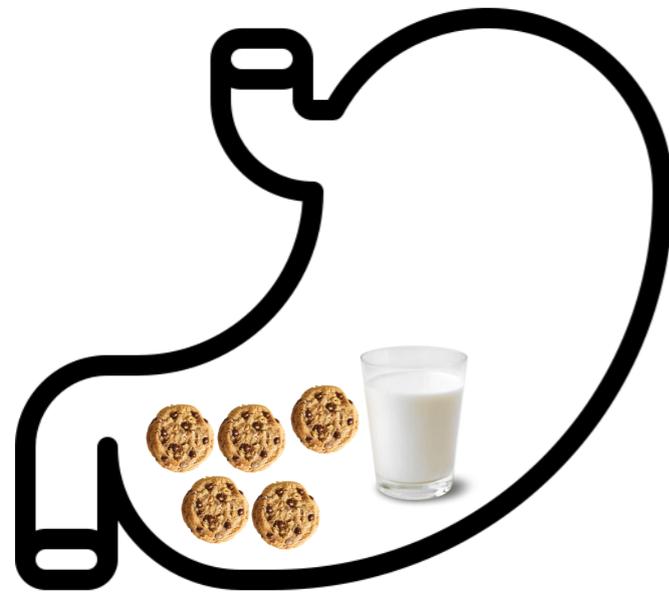


DIARIO ALIMENTARE

UMORE 1-100	GIORNO/ DATA	COSA HO MANGIATO?	ORA	EMOZIONE	COME TI SENTI?
A COSA PENSI? A COSA HAI PENSATO?					Goia Eccitazione Rabbia Sorpresa Fiducia Imbarazzo Apatia Vergogna Senso di colpa Disapprovazione Paura
A COSA PENSI? A COSA HAI PENSATO?					Frustrazione Confusione Tristezza Curiosità Depressione Orgoglio Ansia Calma Contentezza Preoccupazione
A COSA PENSI? A COSA HAI PENSATO?					Sospetto Irritazione Felicità Panico
A COSA PENSI? A COSA HAI PENSATO?					Noia Gelosia Simpatia Disgusto
A COSA PENSI? A COSA HAI PENSATO?					

COME CAMBIA LA DENSITÀ CALORICA A SECONDA DELLE NOSTRE SCELTE

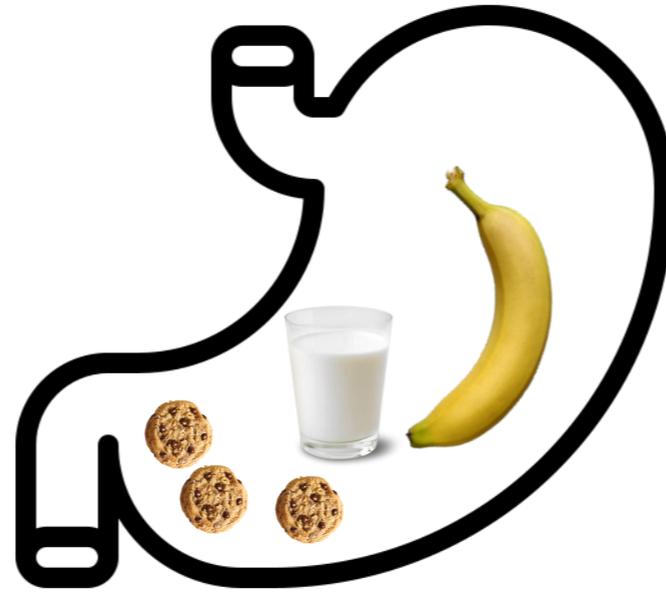
541 kcal/100 g



Colazione a base di
5 biscotti e 125 ml
di latte

**Fame a metà
mattina?**

211 kcal/100 g



Colazione a base di
3 biscotti, 125 ml di
latte e 1 frutto.

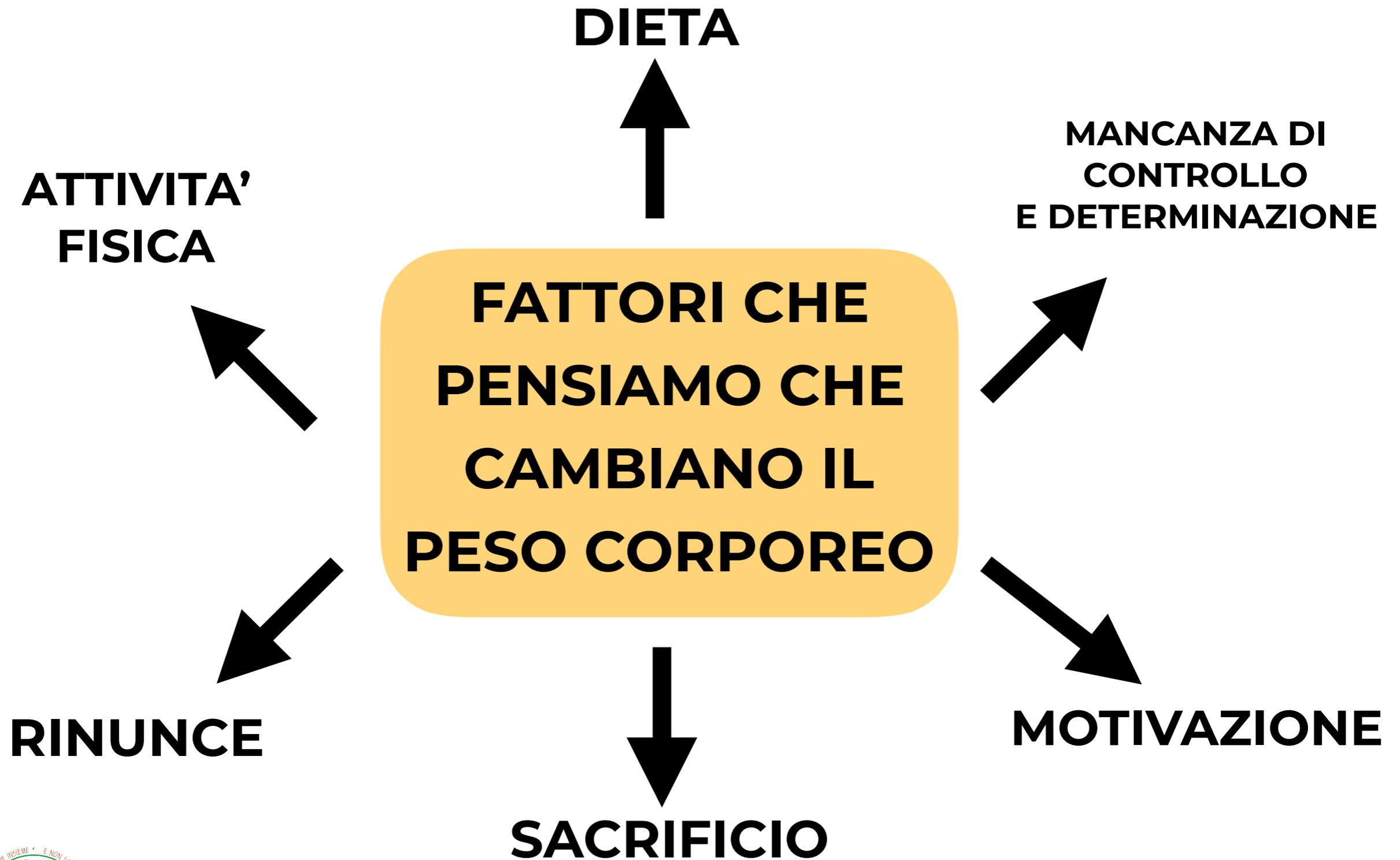
**Fame a
pranzo?**

111 kcal/100 g

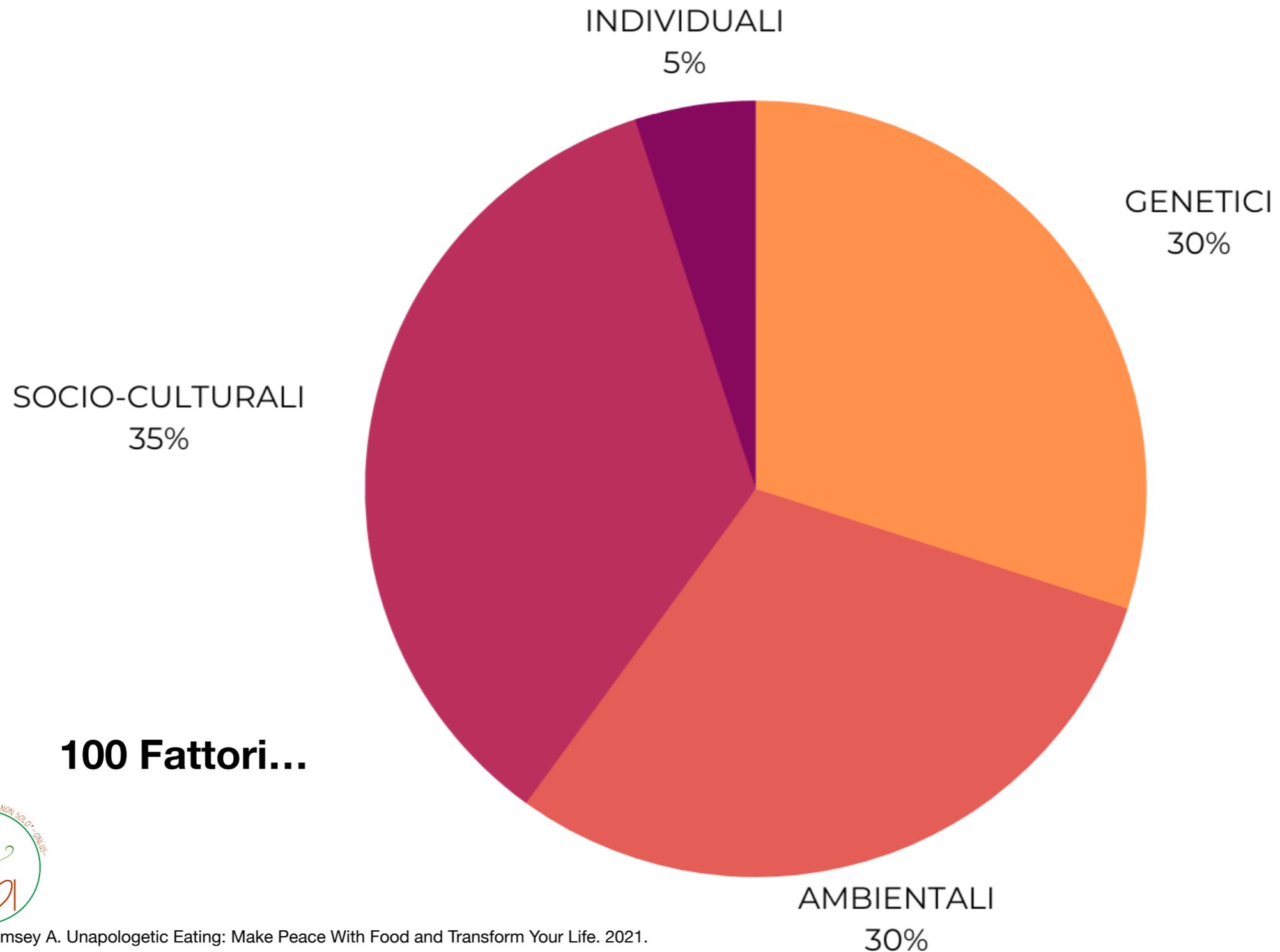


Colazione a base di 80 g di
pane, 200 ml di latte, 1 frutto e
2 quadretti di cioccolato
fondente o al latte.

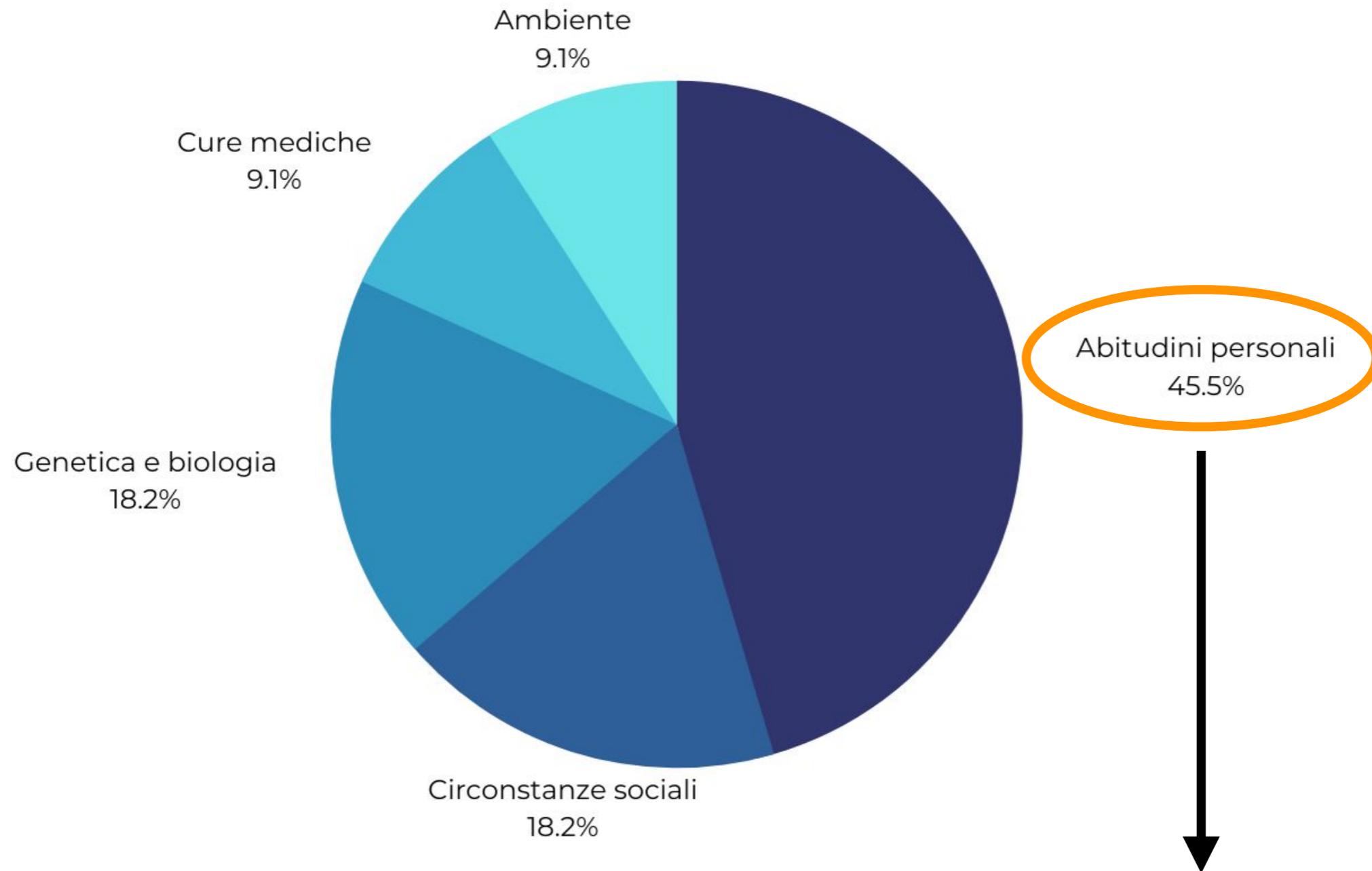
**Come
andrà la
mattinata?**



FATTORI CHE DETERMINANO IL PESO CORPOREO

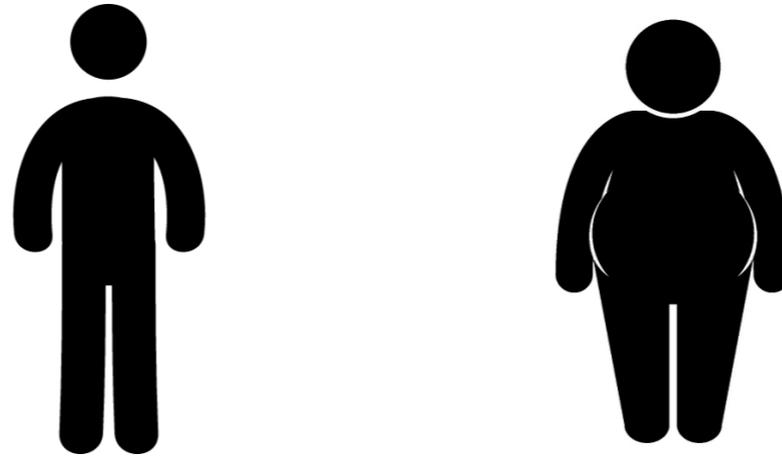


FATTORI CHE DETERMINANO LA SALUTE



SALUTE: NON SIGNIFICA DIETA E ATTIVITA' FISICA

QUAL È IL PESO “GIUSTO”?



SET POINT

**È un valore VARIABILE
entro un RANGE.**

È personale.

**Coincide con la salute
metabolica ed emotiva.**



NON SI PUÒ CONTROLLARE



Principale obiettivo:



BENESSERE

tramite la modificazione dello
stile di vita.

IL BENESSERE OLTRE ...





DOMANDE?



abril.gonzalez@gmail.com

 **@abrilgonzalezphd**

