

Ricette invernali felici

Alimentazione felice

Elvira Di Maccio

RICETTE INVERNALI FELICI

Alimentazione felice

Manuale

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2024
Elvira Di Maccio
Tutti i diritti riservati

*Alle mie clienti felici.
A tutte coloro che hanno
raggiunto i loro traguardi e
a chi nonostante tutto ritenta.
A mio marito per il suo sostegno
e la sua grande amorevolezza.
Questo libro è qui grazie a Voi.*

Introduzione

Sai spiegarti il perché non si riesca mai a trovare la “Dieta perfetta?”

Perché diventa difficile portarla a termine o a far sì che entri nelle proprie abitudini alimentari?

E soprattutto, perché capita di rubare dolci dalla dispensa dopo aver pranzato o cenato?

Probabilmente, dopo averle provate tutte, hai compreso che molto spesso le diete contengono degli “errori,” ad esempio quello di non considerare la sfera emozionale della persona, rinunciando così ai cibi che più si amano, oppure quello di costringere il Corpo ad una performance estenuante, con l’illusorio e temporaneo risultato magari di perdere gli eccessi ma riducendo la sua energia ed aumentando i livelli di stress.

Cosa resta di un’esperienza simile? Il più delle volte si crea un conflitto tra Mente e Corpo: il cibo viene visto come nemico e non come fedele compagno di viaggio. Iniziano le montagne russe tra desideri e privazioni, tra i “vorrei ma non posso” e i “da lunedì dieta, promesso!”

Il percorso “Alimentazione Felice” risolve definitivamente il rapporto conflittuale con il proprio corpo e con il cibo aiutando a ritrovare la perfetta salute e la giusta energia.

È un metodo che ha come corpus scientifico la Medicina Cinese, la macrobiotica e l’Ayurveda e che si pone come obiettivo quello di costruire uno stile alimentare basato sui bisogni della persona, tenendo conto della propria costituzione energetica, della stagionalità di riferimento e soprattutto delle proprie preferenze a tavola. Inoltre, durante il percorso individuale, verrà insegnato come combinare al

meglio gli alimenti, quali metodi di cottura preferire per rendere il cibo più digeribile, gustoso e... felice.

Possiamo dire addio a ripetuti petti di pollo grigliati e insalate senza sapore, ad avere paura del pane e della pasta, cibi preziosi della nostra cultura... eh sì, parlo anche a te che in questo momento credi di essere intollerante al glutine.

Possiamo altresì trasformare il nostro modo di pensare affidandoci a questo percorso, sperimentando così nuove possibilità e sfatando miti che ci costringono a stare a tavola malvolentieri.

Basta cambiare prospettiva. Come?

Sapevate che esistono cibi in grado di raffreddarci e altri in grado di riscaldarci?

Immaginiamo di essere in giro per strada in inverno. Ci sono 10 gradi e vestiamo con sciarpa e guanti. Sono le 17:00 e lo stomaco brontola.

“La banana!” esclamiamo.

Così, tiriamo fuori sorridenti questo comodo frutto tascabile e lo mangiamo.

Passano cinque minuti e un brivido di freddo percorre la schiena.

“Maledetto clima!” pensiamo.

E invece non ci siamo resi conto che molto probabilmente, ad abbassare la temperatura corporea è stata l'introduzione di un cibo di natura fredda.

Vi siete mai chiesti perché la banana cresce ai Tropici? Perché la sua natura rinfrescante consente di porre rimedio al clima caldo.

Esempi di questo genere sono tantissimi e di certo il vostro corpo si è trovato già a vivere inconsapevolmente questo disagio.

La natura è perfetta e ci dona sempre tutto quel che ci occorre. Rispettare la stagionalità e la territorialità sarà quindi fondamentale in questo percorso.

Le medicine orientali riconoscono grande importanza nella natura termica di ogni alimento, in grado di modificare la nostra fisiologia continuamente. Questo ci consente

di uscire finalmente dal temibile e incontrollabile calcolo calorico di ciò che assumiamo.

Da questa consapevolezza nasce un dubbio: “E se il rapporto conflittuale con il cibo derivasse da un’errata combinazione di alimenti caldi/freddi rispetto al clima?”

Ricordo la storia di Sofia che, dopo aver raffreddato per l’inverno intero il proprio corpo a cena con insalate miste ultra light, cercava successivamente un cibo che la riscaldasse: se era mentalmente tranquilla sceglieva le mandorle tostate; se invece era reduce dall’ennesimo litigio con il compagno trafugava la dispensa alla ricerca di prodotti dolciari da forno.

Oppure l’esempio di Katia che, nella speranza di raggiungere il proprio peso forma, riduceva la sua colazione a due kiwi, ritrovandosi puntualmente dopo due ore in un bar a mangiare il cornetto.

Questi due brevi aneddoti possiedono un elemento in comune: il continuo “up and down” emotivo che deriva dall’inconsapevolezza legata al concetto di energia del cibo.

Insalate e frutta, infatti, sono gli alimenti dietetici più consumati da chi desidera togliere qualche centimetro di troppo, proprio perché poveri di calorie e grassi. Ma avendo l’effetto di raffreddare il corpo, specie se ci si trova ad assumerli nella stagione fredda, il proprio sistema cercherà in ogni modo di bilanciare quella condizione rifornendosi di cibo grasso e cotto in forno che produce, guarda caso, calore interno.

La lettura di queste pagine vi porterà a vedere il cibo in un modo nuovo da quello che avete oggi, io la chiamo “la mia rivoluzione felice,” tanto è stata importante nella mia vita!

Verranno chiariti i meccanismi secondo i quali la mente condiziona i processi corporei, ostacolando o favorendo il raggiungimento del peso forma. Vivremo insieme questo viaggio partendo da elementi fondamentali per rendere il cibo più gustoso e... felice.

Scrivo per chi, con ardente desiderio, decide di lasciarsi alle spalle concetti come diete iperproteiche e/o ipocalori-

che, bevande e integratori drenanti, digiuni fallimentari e svantaggiosi per la mente già affaticata.

Meritiamo di essere in forma, né in sottopeso né in sovrappeso, senza bisogno di rinunce e sacrifici.

Lo scopo finale del percorso “Alimentazione Felice” sarà quello di ridurre/eliminare le infiammazioni, dimenticarsi della bilancia, avere un rapporto sereno con il cibo ed essere finalmente in salute.

Questo libro si rivolge a tutti coloro in cerca di trasformazione, con il desiderio di dire basta definitivamente alle costrizioni a tavola e la volontà di gustare davvero il cibo che amiamo senza sensi di colpa.

Abbiamo il diritto di essere felici.

Di non privarci, di perdonarci e di riprovare.

Non sarà un compito facile, ma non bisogna avere fretta, vi prometto che sarà un viaggio bellissimo.

Scrivo per consentire ad ognuno di tornare nel proprio sé e sentirsi finalmente a casa, di instaurare un nuovo legame con il sentire libero del cuore piuttosto che con il pensare limitato della Mente.

Buon Viaggio dentro voi.

1

Il mio inizio, i miei squilibri, la mia rivoluzione

1.1 Ogni mattina per svariati anni

Ore 5:30 suona la sveglia.

Mmm... ancora un pochino a letto...

Guardo fuori, è ancora buio.

Mi alzo, mi vesto, faccio colazione con yogurt greco e cereali e mi fiondo in scooter per il mio primo appuntamento della giornata come personal trainer.

Brrr... che freddo...

Questo è il giorno che amo meno perché inizio molto presto al mattino ma amo vedere le prime luci dell'alba e soprattutto non dovermi barcamenare nel traffico cittadino.

Ho deciso di lavorare in palestra per mantenermi negli studi universitari e mantengo questa routine da diversi anni perché in fondo mi piace questo lavoro.

Amo stare a contatto con le persone, amo i miei corsi collettivi ma anche gli allenamenti one-to-one.

Mi sono sempre chiesta quanto sia esteta e quanto invece, più semplicemente, ami il movimento.

Ho 22 anni (e ancora non lo so, ma continuerò a lavorare come personal trainer fino a 37 anni,) sono molto allenata considerando che lavoro ogni giorno, ma il mio punto debole restano le cosce... sono gonfie nonostante mangi be-

ne... Mangio bene? Beh, sì ogni tanto sgarro, ma, giuro ne ho bisogno, vivo una vita stressante!

Non vivi anche tu questa condizione?

Adesso sono le 9:00 del mattino, il mio stomaco già brontola e allora io tiro fuori dal taschino delle strategiche mandorle, vedi quanto sono brava?!

Dai Elvi resisti!

1.2 Pranzo al sacco

In pausa pranzo, mi capita spesso di mangiare nello spogliatoio.

Non amo molto le luci bianche di questo luogo ma ho poco tempo.

Sarebbe bello pranzare con il sole che ti scalda il viso e senza chiacchiericci nelle orecchie.

Apro la schiscetta preparata da me: riso basmati, pollo e pomodorini, filo d'olio a crudo. Sano e proteico al punto giusto. Almeno questo è quello che mi forzo di pensare, ma non è che ami molto questo tipo di piatto, è triste, freddo e pallido ma penso vada bene così se ripenso alle mie coscette cellulitiche.

Anche oggi finirò tardi di lavorare: "Cosa mi preparo stasera al mio ritorno a casa?" Boh, poi ci penserò.

1.3 Cena last minute

Finalmente mi chiudo la porta di casa alle spalle, lascio lo zaino a terra e vado in cucina. Sbircio in frigo e nella dispensa in cerca di qualcosa di sano (è ovvio!) e veloce da cucinare.

Alla fine decido per due uova strapazzate, con contorno di zucchine e carote bollite, zero pane. "No il pane no, mi fa ingrassare" penso tra me e me.

Ma mentre cucino inizia ad assalirmi la tristezza, probabilmente è stanchezza o forse insoddisfazione per un rap-