

Voglio mettermi in forma!

Il segreto è semplice. Se ogni giorno bruci più calorie di quante ne assumi perdi peso. Tutto qua!

Oh, se solo avessi uno chef personale, un personal trainer e una palestra super-raccorsoriata nella mia stanza da letto, anch'io potrei sembrare una star!

È vero, avere un sacco di soldi aiuta ad acquistare la forma giusta, ma tantissima gente ci riesce senza fare bancarotta, quindi ci puoi riuscire anche tu. Essere una persona pigra (modo carino per dire che stai troppo seduta sulle chiappe!) è una delle cause principali che fanno acquistare peso. Per tutto il giorno non facciamo che stare seduti: sul divano, a scuola, in macchina, davanti al computer o al televisore... e intanto ingurgitiamo bevande gassate ipercaloriche ed enormi superporzioni extraconvenienti di cibo proveniente dai fast food. Ovvio che poi siamo fuori forma! Perdere peso è semplicemente questione di fare due conti. La quantità di energia che si trova nel cibo si misura in calorie. Se ogni giorno mangi più calorie di quante ne bruci, guadagni peso. Se ogni giorno bruci più calorie di quante ne mangi, perdi peso. Tutto qua! Mentre la pubblicità ci convince che è impossibile arrivare a essere in forma senza costosi macchinari o integratori alimentari, in realtà perdere peso e tornare in forma sono due attività che non hanno nulla a che fare con i soldi. Quanto alle star, non dimenticare che molte di loro hanno lavorato sodo sui propri corpi prima di fare abbastanza soldi da permettersi di assumere costosi personal trainer.



COSA POSSO FARE?

È facile trovare scuse per non tenersi in esercizio, e una delle più comuni è quella di non potersi permettere l'iscrizione a una palestra. Ma le calorie si possono bruciare ovunque, quindi la scusa non regge affatto! Per perdere peso servono soltanto due cose: esercizio fisico e cibo sano.

Esercizio fisico. Quando fai ginnastica, non ti servono attrezzi sofisticati per iniziare a sudare. Anzi, non ti serve neanche un attrezzo per bruciare le calorie di troppo. Correre o camminare su e giù per il quartiere è totalmente gratuito, così come lavarsi l'auto da sé, tenere pulita la casa, fare un'escursione a piedi o un giro in bicicletta; insomma, le possibilità sono infinite. Vai a correre per venti minuti e vedrai come ti sentirai bene (magari anche un po' esausta). Non immagini quante calorie si possono bruciare con le attività più banali. Vuoi qualche esempio? A fare giardinaggio per 45 minuti si bruciano 200 calorie, salire le scale per 20 minuti ti fa dire addio a 152 calorie, saltare la corda per 12 minuti ne fa bruciare 117.

Perfino spingere il carrello del supermercato per un'ora (se proprio non hai nulla di meglio da fare!) ti libera di 160 calorie!

Se però senti l'esigenza di fare ginnastica in un ambiente dedicato esclusivamente a questo tipo di attività, non sempre le palestre sono costose. Con tutte quelle che si sono aperte negli ultimi anni, iscriversi a una di queste è diventato più

economico un po' dovunque, senza contare che le promozioni abbondano per tutto l'anno e che spesso vengono proposte formule molto accessibili. Altrimenti puoi cercare un'istituzione pubblica - da quelle scolastiche a quelle di quartiere e comunali - che permetta l'accesso a tutti i cittadini in cambio di un piccolo biglietto d'ingresso o anche, in certi giorni e in certe ore, gratuitamente. Ma non trascurare la grande utilità di un parco o un giardino "attrezzato", se la tua città ne dispone. Là puoi correre o camminare lungo un percorso prestabilito e, a tappe regolari, trovare semplici attrezzi su cui esercitarti per integrare in maniera coerente la tua attività fisica. Come vedi, esistono tanti modi economici per raggiungere una buona forma e mantenerla. Ma non basta: si possono anche guadagnare dei soldi mentre si perde peso. Per esempio, fare la baby-sitter a un paio di bambini più grandicelli e accompagnarli di pomeriggio a giocare, camminare e correre in un parco o in un giardino ti garantisce non solo molto movimento, ma anche qualche spicciolo in più.

Dieta. Per quanto riguarda l'alimentazione, non c'è alcun bisogno di seguire un faticoso piano nutrizionale o riempire la dispensa di costosi cibi biologici per alimentarsi meglio. Anzi: smetterla di mangiare robbaccia fuori casa e di rimpinzarti di cose dolci, e cominciare a prepararti da te semplici e gustosi piatti salutari, può aiutarti anche a risparmiare soldi oltre che a perdere peso. Per esempio, ci sono bevande che non solo apportano all'organismo più calorie di un pasto completo, ma possono perfino costare altrettanto! Non ci credi? Seguendo il modello introdotto da una catena di caffè statunitense, adesso molti bar offrono cappuccini e altre bevande a base di latte e caffè ricche di aggiunte e in porzioni diverse.

in breve

Ci sono cibi che ti fanno sentire gonfia o stanca e ancora affamata anche dopo che li hai mangiati? Se è così, potresti avere una delle tante possibili **intolleranze** al cibo, vale a dire che il tuo corpo non reagisce bene quando mandi giù determinati alimenti. Se è questo che ti succede, tieni un diario alimentare e cerca di individuare a che cosa reagisci male. Gli alimenti che più comunemente provocano intolleranza sono le uova, i crostacei, il latte, le noci e la soia.

Alcune di queste hanno un contenuto calorico molto elevato (per esempio per l'aggiunta di panna e di cioccolato) e, se consumate insieme a un dolce, fanno salire il conto delle calorie nell'ordine delle centinaia. E il tutto non viene certo regalato.

Ebbene, spesso nel medesimo locale puoi ordinare un tè al latte scremato e un vasetto di yogurt al naturale: il tempo passato in compagnia è lo stesso, la spesa è molto inferiore, e le calorie complessive non superano le 60 o 70.

Tenere d'occhio quello che bevi, in effetti, è uno dei modi più rapidi, facili ed economici per perdere peso. Oltre ai caffè e ai cappuccini molto elaborati e arricchiti, anche i succhi di frutta, i frullati a base di latte e le bevande gassate zuccherate sono strapieni di calorie. Basta eliminare un po' di bevande gassate dalla dieta (o almeno bere quelle senza zucchero) per risparmiare 200 calorie al giorno. Forse non ti sembra un granché per cominciare, ma se fai due conti ti accorgi che equivalgono a una decina di chili in un anno! Perciò è importante leggere sempre con atten-

zione la tabella nutrizionale riportata sulle confezioni o sui siti dei produttori prima di cominciare a berne a garganella. Inoltre, smetti subito di sgranocchiare porcherie fuori dai pasti. Noccioline, salatini, patatine d'ogni enere, forma e colore e altri snack sono nocivi per la forma e spesso anche per la salute. Se proprio hai bisogno di mettere qualcosa sotto i denti, lascia perdere i distributori automatici e spendi i tuoi soldi per comprare frutta, ortaggi da consumare crudi, barrette di cereali senza zucchero, yogurt o qualche altro cibo salutare da tenere con te e addentare appena si presenta la tentazione. Infine, non dimenticare che l'unico modo per tenere sempre sotto controllo gli ingredienti di ciò che mangi è quello di prepararti i pasti da sola. Riuscire a mangiare il più spesso possibile in casa assicura un'alimentazione più sana e un calcolo semplice e aggiornato delle calorie effettivamente immesse nell'organismo. Senza contare il fatto che potrebbe bastarti meno attività fisica sia per raggiungere la forma ideale che per mantenerla in seguito.

Controllare le porzioni

Sappiamo tutte che una dieta sana non include porzioni giganti di patatine fritte o bicchieroni di bevande gassate, ma quali sono le porzioni giuste per un buon controllo del peso? Ecco alcune linee guida tanto per avere un'idea.

ALIMENTO	QUANTITÀ PORZIONE	A COSA ASSOMIGLIA UNA PORZIONE
Ciotola di cereali	1 tazza	Un'arancia
Trancio di pizza	1 pezzo piccolo	Un fazzoletto piegato a triangolo
Carne, pesce o pollo	85 grammi	Un mazzo di carte da gioco
Marmellata	1 cucchiaino	Una pallina da ping pong
Macedonia di frutta	4 cucchiaini	Un pugno chiuso
Formaggio	50 g	Uno stick di rossetto

Queste quantità ti sorprendono? Sì, una porzione di carne dovrebbe essere non più grande di un mazzo di carte, e una di cereali dovrebbe equivalere a un'arancia. Quando mangi fuori casa, spesso devi decidere da te la quantità da servirti, oppure ti vengono servite quantità ben più grandi di quelle appropriate a una dieta. Nel primo caso, se paragoni una porzione con un oggetto conosciuto puoi facilmente metterti nel piatto la quantità giusta; nel secondo, prima di gonfiarti e danneggiare la dieta, faresti meglio a chiedere a un'amica di dividere la porzione con te, oppure fatti dare una vaschetta dal cameriere e porta via gli avanzi. Lo fa molta più gente di quanto credi.