

Attualmente sei?

**SOTTO
PESO**

L'eccessiva magrezza può essere dannosa! rivolgiti ad uno specialista della nutrizione!

**NORMO
PESO**

Complimenti!

**SOVRAP-
PESO**

Forse dobbiamo fare un po' di attenzione! rivolgiti ad uno specialista della nutrizione!

**ECESSIVO
SP**

L'eccessivo aumento di peso può essere dannoso! rivolgiti ad uno specialista della nutrizione!

**SV
PERICOLOSO**

ATTENZIONE!!!
Rivolgiti ad uno specialista della nutrizione!

Attenzione!!

Il peso ideale o più corretto non esiste!

Lo sanno bene i miei pazienti perché lo ripeto loro fino alla nausea, ma ciò non toglie che una valutazione di sovrappeso o di sottopeso può essere rischiosa per la salute!

Se sei a valori di eccessivo sottopeso o sovrappeso è necessario rivolgersi ad uno specialista della nutrizione.

La salute sta tanto al di sopra di tutti i beni esteriori, che in verità un mendico sano è più felice di un re malato.

Arthur Schopenhauer

Hai fatto diete per perdere peso nell'ultimo anno?

SI

Sei una persona che ci tiene alla propria salute e si è impegnata per migliorarla! Ma attenzione a quello che fai, fatti sempre seguire da una persona specializzata!!!

NO

Forse non hai mai sentito l'esigenza di fare qualcosa in campo nutrizionale o non hai mai voluto chiedere a nessuno! Il parere di un esperto può essere utile anche a te!!

Attenzione!!

Non mettere a rischio la tua salute con stili di vita eccessivamente ipocalorici, sbilanciati e pericolosi. Non seguire diete che si leggono su giornali, su internet, si vedono in tv o che vengono consigliate da qualche conoscente!

La dieta deve sempre essere personale, perché calcolata da uno specialista sui tuoi parametri e sulle tue abitudini.

Quello che è cibo per un uomo è veleno per un altro.

Lucrezio

Se hai seguito una dieta, qual'è stata la perdita di peso mensile?

0 kg

La prossima volta andrà di sicuro meglio! non demoralizzarti!

0,1-1 kg

Si può fare un po' meglio, vero?

2-3 kg

Questa è una perdita di peso corretta

3-4 kg

Anche questa è una perdita di peso corretta

>4 kg

Attenzione!!!

Abbandonato

Forse hai solo bisogno di essere seguito/a un po' più attentamente

Attenzione!!

La perdita di peso corretta non deve essere molto rapida, poiché perdere peso rapidamente spesso comporta riacquisire il peso altrettanto rapidamente!

Una perdita di peso tra i 500-800 kg settimanali è ottimale ed in ogni caso non superiore ad 1 kg alla settimana.

Armiamoci di un po' di pazienza!!

La pazienza è amara, ma il suo frutto è dolce.

Jean Jacques Rousseau

Durante la dieta, quanto peso hai perso complessivamente?

0 kg

Forse hai bisogno di rivolgerti ad uno specialista in nutrizione!

1-5 kg

COMPLIMENTI!!

5-10 kg

COMPLIMENTI!!!

10-15kg

COMPLIMENTI!!!

15-20kg

COMPIMENTI!!!!

>20 kg

COMPLIMENTI!!!!

Attenzione!!

Importante è che la perdita di peso corrisponda a perdita di massa grassa!!

Fatevi sempre seguire da uno specialista in nutrizione che possa valutare la perdita di massa grassa e non di massa magra!

Continua ciò che hai cominciato e forse arriverai alla cima, o almeno arriverai in alto ad un punto che tu solo comprenderai non essere la cima.

Seneca

In quanto tempo hai perso il peso sopra indicato?

Non ho perso peso

Forse hai bisogno di rivolgerti ad uno specialista in nutrizione!

<1 mese

Se la perdita di peso è stata corretta e non troppo rapida, complimenti!

1-3 mesi

Se la perdita di peso è stata corretta e non troppo rapida complimenti!

3-6 mesi

Questi sono i tempi di durata minima di una dieta corretta!

**6 mesi
1 anno**

La perdita di peso che avviene in lassi di tempo così elevati è assolutamente corretta e più facilmente mantenibile.

>1 anno

La perdita di peso che avviene in lassi di tempo così elevati è assolutamente corretta e più facilmente mantenibile.

Attenzione!!

Come abbiamo già detto, è importante una perdita di peso lenta ma costante!
Solo in questo modo si può mantenere nel tempo!
STOP AL DESIDERIO DI PERDERE 7 KG IN 7 GIORNI!!!

La vita si misura dalle opere e non dai giorni.

Pietro Metastasio

Durante la dieta hai "sofferto" la fame?

SI
sopportato

Cercare sempre di evitare diete che mantengano affamati per lungo tempo! essere affamati durante la dieta non vuol dire che la dieta sia corretta, ma spesso vuol dire che è troppo drastica!

SI
abbandonato

Oltre ad essere nocive per il corpo, le diete che affamano sono difficili da mantenere nel tempo, come immagino avrai notato! seguendo una dieta fatta "su misura" per te sarà molto più facile portarla a termine!

SI
per poco

Probabilmente il periodo in cui hai sofferto la fame è stato quello iniziale. Quando si variano le proprie abitudini alimentari può capitare un inizio più difficile, ma se i consigli nutrizionali sono corretti ci si abitua subito

NO

Complimenti!
la dieta che hai seguito probabilmente era corretta!

Attenzione!!

Cercare sempre di evitare diete troppo drastiche, in cui si rimane affamati per tutto il giorno! Essere affamati non vuol dire essere bravi a seguire la dieta, ma essere in una condizione negativa per il corpo rischiando in primo luogo carenze nutrizionali e diminuendo la compliance verso la dieta

Chiunque può sbagliare; ma nessuno, se non è uno sciocco, persevera nell'errore.

Cicerone

Hai ripreso peso dopo la dieta?

NO
mantenimento
nutrizionista

Complimenti! Hai raggiunto il tuo obiettivo! Ora che hai acquisito delle linee guida per una corretta alimentazione non ti resta che metterle in pratica per sempre!

NO
mantenimento
"FAI DA TE"

Attenzione! Cerca di non tornare a cattive abitudini! sarebbe opportuno farti consigliare da uno specialista della nutrizione.

NO, tornato
alle abitudini
precedenti

Attenzione! Tornare ad abitudini errate può far tornare anche i chiletti di troppo.

SI appena
smesso

Probabilmente la causa è stata di una dieta ipocalorica squilibrata! Non demoralizzarti, anzi, fatti seguire da uno specialista dell'alimentazione.

Mai
raggiunto
obiettivo

Probabilmente qualcosa nello schema nutrizionale che hai seguito era errato! Hai bisogno di rivolgerti ad uno specialista della nutrizione!

Attenzione!!

La dieta per la perdita del peso è solo una parte del lavoro che hai fatto! Non dobbiamo abbandonare tutto una volta raggiunto il peso corretto: con la dieta e con il mantenimento impariamo uno stile di vita da fare nostro e portare avanti!

Se per vedere il peso sulla bilancia ti serve un gioco di specchi, è il momento di cominciare una dieta.

Anonimo