



Dott. Andrea Lanza
Biologo Nutrizionista

Le 6 regole del Buonsenso

Una guida pratica per
mangiare sano e senza
stress



Introduzione

Mangiare sano non dovrebbe essere complicato, né tantomeno fonte di stress. Spesso si pensa che per stare bene servano rinunce, restrizioni e schemi rigidi. In realtà, basterebbe un po' di **buon senso**.

Questa guida nasce proprio con questo obiettivo: **offrirti alcune regole semplici, concrete e subito applicabili**, che ti aiutino a fare scelte migliori nella vita di tutti i giorni — **senza stravolgere la tua routine**.

Sono regole che condivido spesso con i miei pazienti, perché rappresentano la base di un'alimentazione sana, sostenibile e senza ansia. **Non sono formule magiche, ma principi fondamentali** che, se applicati con costanza, possono davvero **fare la differenza**.



1.

Non serve mangiare poco per perdere peso

Una delle convinzioni più diffuse è che per "stare in forma" serva mangiare poco. Ma **non è così**. Ridurre troppo l'apporto calorico rende metabolismo più efficiente e tendi ad accumulare più grasso, compromettere l'energia quotidiana e aumentare il rischio di abbuffate. **Il corpo ha bisogno di essere nutrito, non punito.**

Mangiare bene vuol dire scegliere alimenti di qualità, bilanciare i nutrienti, rispettare la fame e la sazietà. Un piatto completo fornisce energia, migliora la concentrazione e aiuta a mantenere un buon tono dell'umore.

Consiglio pratico

Costruisci i pasti principali con una fonte proteica (carne, pesce, uova, legumi), una porzione di carboidrati complessi (pane, pasta, cereali integrali) e verdure. Non saltare i pasti: mangiare regolarmente ti aiuta a evitare cali di energia e fame eccessiva.



2.

Se non è sostenibile, non funziona

Una **dieta che sembra perfetta sulla carta**, ma impossibile da seguire nella vita reale, **non porta lontano**. L'efficacia di un piano alimentare non si misura nei primi 3 giorni, ma nella **capacità di seguirlo con serenità per settimane, mesi, anni**.

L'alimentazione deve adattarsi alla tua vita, non il contrario. Non esistono regole valide per tutti, esiste solo ciò che riesci ad applicare con costanza e che ti fa stare bene nel lungo periodo.

Consiglio pratico

CHIEDITI SEMPRE:

Riuscirei a mangiare così per i prossimi 3 mesi?" Se la risposta è no, cambia strada. **L'alimentazione** non è una parentesi temporanea, **è uno stile di vita**.



3.

Se ti alleni, l'alimentazione fa la differenza

Allenarsi è solo una parte dell'equazione. Una buona alimentazione è fondamentale per supportare la **performance, il recupero e la composizione corporea.**

È importante **curare tempistiche e qualità dei pasti in relazione all'allenamento**, in base al tipo di sport, agli orari e agli obiettivi

Se fai sport di **endurance**, potresti aver bisogno di più attenzione alla **gestione dei carboidrati** prima e dopo l'attività

Per aumentare **massa muscolare**, potrebbe essere utile strutturare **pasti** completi dopo l'allenamento **per favorire il recupero e la sintesi proteica**

Consiglio pratico

Osserva come ti senti durante e dopo gli allenamenti in base a cosa e quando hai mangiato. Imparare ad ascoltarti è il primo passo per ottimizzare i risultati.



4.

Più organizzazione = meno stress

Uno degli ostacoli più comuni è la **mancaanza di tempo**. Quando si improvvisa, si finisce per saltare i pasti o per fare scelte casuali, spesso sbilanciate. Un minimo di **pianificazione cambia tutto**: ti permette di mangiare meglio, spendere meno e ridurre il carico mentale.

Non serve diventare uno chef: basta sapere in anticipo cosa mangerai in giornata o avere a disposizione degli alimenti base già pronti.

Consiglio pratico

Prova a scrivere un menù settimanale, anche flessibile. Oppure dedica 1-2 ore alla settimana al "meal prep": cuoci in anticipo cereali, verdure o proteine che potrai combinare facilmente nei giorni successivi.



5.

Scegli, non subire

Mangiare bene non è punizione, è una scelta consapevole. Quando capisci che non lo fai per dimagrire a tutti i costi, ma per stare meglio, tutto cambia. Cambia l'atteggiamento, cambia la motivazione, cambia la costanza.

Non è questione di volontà, ma di intenzionalità. Fare scelte sane diventa più semplice quando ne comprendi il perché.

Consiglio pratico

Invece di dire "non posso mangiare questo", prova a pensare "**sto scegliendo altro perché mi fa sentire meglio**". Il linguaggio che usi con te stesso cambia il tuo rapporto con il cibo.

Esempio: invece di rinunciare al gelato perché "non si può", **mangialo quando lo desideri davvero**, non per abitudine. Poi equilibra il pasto successivo **senza sensi di colpa**.



6. Ogni corpo ha bisogni diversi

Non esiste un'alimentazione valida per tutti. Le diete copiate da internet o da un amico raramente funzionano, perché non tengono conto della **tua storia, del tuo stile di vita, delle tue esigenze specifiche.**

Il fatto che il tuo collega/amico mangi tanto ogni giorno e sia magro non significa che lo stesso valga per te o che la sua dieta sia migliore. **Ogni metabolismo è diverso, così come le esigenze nutrizionali.**

Consiglio pratico

Smetti di confrontarti. Concentrati su come ti senti, su cosa ti fa stare bene, su cosa puoi migliorare rispetto a ieri. È lì che comincia il cambiamento.



E ora?

Hai appena letto **6 regole di buonsenso** che possono davvero fare la differenza.

Non servono formule magiche o cambiamenti drastici: inizia da una regola, mettila in pratica e osserva cosa cambia nella tua quotidianità.

Se vuoi scoprire come lavoro e cosa possiamo fare insieme prenota una **call conoscitiva gratuita** dal link qui sotto



Clicca qui per prenotare la tua
Call conoscitiva gratuita



Clicca qui per scoprire
tanto altro



Dott. Andrea Lanza
Biologo Nutrizionista