Silvia Goggi

l'ANTI-DIETA

PER RAGGIUNGERE
E MANTENERE
IL TUO PESO NATURALE
BASTANO POCHE E
SEMPLICI ABITUDINI

CON
OLTRE
100
RICETTE

Rizzoli

SILVIA GOGGI

L'ANTI-DIETA

Per raggiungere e mantenere il tuo peso naturale bastano poche e semplici abitudini

Rizzoli

Pubblicato per
Rizzoli
da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2021 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-15673-8

Prima edizione: aprile 2021

Fotografie © Claudio Rampinini
Progetto grafico di Davide Vincenti
Impaginazione: Corpo4 Team

SOMMARIO

Prefazione di Silvia Pasqualini 7
Introduzione 11

PRIMA PARTE

L'aumento di peso 25
Cronache di diete fallite 34
L'anti-dieta 42
Poche semplici regole 71

SECONDA PARTE

Come applicare i menu 97
Menu primaverile 102
Menu estivo 154
Menu autunnale 208
Menu invernale 262

INDICI

Indice degli ingredienti 309
Indice delle ricette 329

Ringraziamenti 333

PREFAZIONE

«Complicare è facile, semplificare è difficile.»
Bruno Munari

L'alimentazione sembra essere diventata un rompicapo tanto per la scienza quanto per le persone comuni: quando mangiare, come, fino a che ora, con quanti *macros*, *micros* e calorie... Per gustarsi un piatto senza farsi schiacciare dai sensi di colpa, ormai, bisogna tenere la calcolatrice sottomano e limitarsi a un ristretto numero di alimenti (scoloriti e tristi), così da essere sicuri di non sbagliare.

In quanto psicoterapeuta, ho avuto modo di parlare con innumerevoli persone per le quali, dopo tante diete, il cibo non era più un piacere (oppure, al contrario, era diventato un pensiero fisso), o che non riuscivano più a riconoscere il senso di fame/sazietà. Ecco perché, credo che questo libro sia proprio quello che ci vuole.

Non l'ennesima dieta, ma una dieta davvero facile. L'ultima di cui si avrà bisogno: l'anti-dieta.

L'anti-dieta non è l'ennesimo libro sulle diete, ma ci insegna quei pochi principi grazie ai quali potremo sentirci liberi di mangiare in modo intuitivo e spontaneo "quello che ci va" senza troppe rigidità.

E quando dico "mangiare intuitivo" (o *intuitive eating*, di cui spesso si sente parlare) non mi riferisco a un modo più fighetto e modaiolo di stare a dieta per cercare di perdere peso. Il bello è proprio che, dopo aver letto questo libro, di stare a dieta non ci importerà più!

Ci importerà di avere messo nel piatto cibi colorati, variegati e nutrienti, e di sentirne con tutti e cinque i sensi il potere benefico, cibi che servono a darci energia per vivere al meglio le nostre giornate, non a distruggerle.

Se smetteremo di avere paura del cibo assecondando i nostri sensi e la nostra fame, il nostro corpo, la nostra mente e le nostre emozioni ci ringrazieranno, parola di psicologa!

Come scoprirete leggendo, il nostro corpo possiede già tutti i meccanismi di gestione necessari, e una volta acquisite poche semplici abitudini gli eventuali chili da perdere se ne andranno via con il tempo, da soli.

Credo che sia questa allora la scommessa più grande di questo libro: scalfire le convinzioni castranti e limitanti in fatto di cultura alimentare, togliendoci

dalla testa le regole restrittive, le proibizioni, il concetto di "sgarro" e quello di "concessione".

E come può riuscire un solo libro a liberarci dagli alti e bassi di una vita sul tema? Oltre a insegnarci buone (e facili) regole di base e pratiche ricette, questo libro stimola la fiducia in noi e nella saggezza millenaria del nostro corpo che, messo nelle giuste condizioni, sa autogestirsi!

Ti lascio quindi in buone mani: troverai ne *L'anti-dieta* semplici indicazioni per tornare a mangiare in modo sano ed equilibrato secondo la tua fame e la tua sazietà. Il tutto molto ben condito da ironia, esempi concreti e l'irriverente gentilezza di Silvia, medico e donna "pratica", senza fronzoli e pragmatica.

L'anti-dieta è una scommessa che Silvia ha vinto: la chiarezza e la semplicità di questo libro diventeranno un navigatore da tenere sempre a mente per orientarsi in una giungla di informazioni che vogliono solo complicarci la vita.

Volta pagina e datti fiducia: puoi recuperare la gioia di mangiare con spontaneità e assecondando i tuoi gusti.

Dottoressa Silvia Pasqualini

Psicoterapeuta e autrice
@ilcorpoelamente_

INTRODUZIONE

Immagino il vostro scetticismo mentre, nella sezione della libreria dedicata ai testi di alimentazione, vi rigirate questo libro tra le mani.

Dopo aver visto fallire la dieta del minestrone, quella dell'acqua e la dieta a Zona, dopo aver speso l'equivalente di uno stipendio mensile in farmacia per comprare pasta-che-non-è-pasta e plum-cake-senza-cake, siete comprensibilmente sospettosi.

E non vi biasimo, sia chiaro. Ne avete provate troppe.

All'inizio funzionavano, per carità: trascorrevate ogni pausa pranzo con i colleghi a pontificare i vantaggi dati dal mangiare un etto di pasta a colazione e non toccare più carboidrati per il resto della giornata, e dal sostituire la cena con i frullati che vi vendeva a peso d'oro la vostra vicina di casa (impiegata di banca al mattino ma promoter nutrizionale nel tempo libero). Cantavate vittoria non appena i jeans che vi andavano stretti si chiudevano nuovamente e ringraziavate in cuor vostro la dieta di turno che vi aveva portato a vedere il numero sperato sulla bilancia. Ma l'euforia non durava che pochi giorni.