Ritrovare il sorriso mangiando. La voglia di cambiare il rapporto con il cibo

scritto da Luca Roncadin e Francesca Di Leo | 03/04/2018



Cambiare il rapporto con il cibo è un processo graduale che si compie passo dopo passo. Il primo consiglio di chi ce l'ha fatta è di bere tanto e spesso le acque detox che si preparano in casa e depurano l'organismo.

Nella vita l'accumularsi degli impegni di casa, famiglia e lavoro può determinare altissimi livelli di stress. Questo ci conduce, in molti casi, a trovare conforto nel cibo portandoci inconsciamente ad un continuo squilibrio emozionale e in termini di apporto nutritivo, trascinandoci in un viaggio sulle montagne russe con picchi altissimi alternati a discese frustranti.

Non è bello vivere sapendo di essere in sovrappeso e sentirsi dire in continuazione di dover dimagrire. La tendenza è quella di pensare che ci sia sempre un lunedì per potersi rimettere in carreggiata ma poi si rimanda il cambiamento di settimana in settimana, di anno in anno e ciò

diventa ancora più frustrante.

Un bel giorno però ti svegli e ti accorgi che il tuo vestito più bello non ti entra più, allora capisci che così non si può continuare. **Devi iniziare a volerti bene e prenderti cura di te stesso**. L'alimentazione quotidiana è una delle priorità per il proprio benessere e per chi ci è accanto.

È successo anche a noi. Il nostro regime alimentare sbagliato e non consapevole ci aveva portati ad una condizione insostenibile. Abbiamo deciso di cambiar atteggiamento e il nostro percorso ci ha condotto, oltre che a grandi risultati, ad essere finalmente in "**pace con il cibo"**.

Con la nostra esperienza vogliamo testimoniarvi che si può iniziare dalle cose banali e, perdendo grammo dopo grammo, si possono raggiungere risultati brillanti che diventano soddisfazioni nella scalata dell'ipotetica montagna fino a conquistarne la vetta. Vi daremo molti consigli sia qui su **La Gazzetta del Gusto** che sul nostro sul blog: **www.soulfoodcpr.it**.

Come cambiare il rapporto con il cibo

È impossibile cambiare un'intera vita di abitudini inadeguate con un solo gesto. Non dobbiamo avere la pretesa o l'illusione che il rinnovamento si possa compiere da un giorno all'altro. Il nostro suggerimento è di **pensare passo dopo passo, senza scoraggiarsi**; i piccoli traguardi graduali daranno fiducia in voi stessi.

Iniziare avendo un'idea di grandi progetti vi potrebbe demoralizzare e convincere di non avere le forze per farcela. L'obiettivo, infatti, sembrerebbe troppo alto, troppo faticoso e troppo assurdo. Verrebbe dunque scontato pensare a frasi del tipo «non ce la farò mai», che, inevitabilmente, si tradurrebbero in «non ci provo nemmeno».

Le acque detox: un semplice espediente per depurare l'organismo

Cominciamo con un piccolo consiglio che ci ha permesso di fare passi da gigante nel nostro viaggio per perdere peso. Modifichiamo un banalissimo gesto quotidiano e guardiamo da un'altra prospettiva la semplice e costante attività che è quella di **bere**. Gli esperti di alimentazione prescrivono di assumere liquidi frequentemente durante il giorno; ma perché, dunque, limitarsi alla semplice acqua?

Con un piccolissimo sforzo possiamo migliorare questa abitudine apportando al nostro corpo notevoli benefici. Si chiamano **acque detox** e hanno il merito di depurare l'organismo in modo naturale e utilizzando ingredienti facilmente reperibili.

Acque detox: 2 ricette che danno benessere

Le acque aromatizzate si preparano in casa **immergendo semplici verdure e frutta di stagione nell'acqua**. Di seguito proponiamo due ottime ricette, gustose e rinfrescanti.

Acqua detox al gusto limone, zenzero, cetriolo e menta

Ingredienti

- 1,5 l di acqua naturale
- Mezzo cetriolo tagliato a fettine
- Qualche foglia di menta
- 1 limone biologico con buccia edibile tagliato a fettine

- Zenzero fresco o macinato

Acqua detox al gusto pompelmo, limone, zenzero e menta

Ingredienti

- 1,5 l di acqua naturale
- Mezzo pompelmo tagliato a fettine
- Qualche foglia di menta
- 1 limone biologico con buccia edibile tagliato a fettine
- Zenzero fresco o macinato

Preparazione

1. Lavare accuratamente tutti gli ingredienti, affettare la frutta e la verdura.
2. In un contenitore o una brocca capiente, possibilmente sigillabile, versare l'acqua e, successivamente, frutta e verdura. Aggiungere poi, zenzero e menta e mescolare il tutto.
3. Lasciare a riposo un paio d'ore prima di bere.

Cucinare con la musica adatta

Iniziate il cambiamento con lo spirito giusto, andate in cucina e accendete la musica che il "***Soul Man***" **Luca Ronka** vi consiglia. Ecco a voi un classico della Soul Music dal titolo emblematico "***That's a Good Idea***" (*È una buona idea*) di Otis Redding.

Inquadrate con il vostro smartphone il seguente QR code e seguite la playlist musicale per cucinare con La Gazzetta del Gusto.