

LA ZONA AD OCCHIO

Capita la regola “matematica”, ora vediamo come sia possibile seguire la Zona “ad occhio”. Dopo le prime settimane di carta, penna e bilancia anche Paolino è passato a questo metodo!!

Vediamo di che si tratta



Figura 1 - Il sistema del palmo della mano.

Mettete in un piatto una porzione di proteine (pesce o carne) dello spessore e della larghezza del palmo della vostra mano. Riempite il resto del piatto con abbondante verdura condita con olio extravergine d'oliva e a fine pasto mangiate una porzione di frutta (1 mela o 2 kiwi).

Se poi non volete rinunciare alla pasta o al pane, potete sostituire la frutta con una quantità di pane o pasta non superiore alle dimensioni del vostro pugno chiuso. Anche in questo modo rimarrete in Zona.

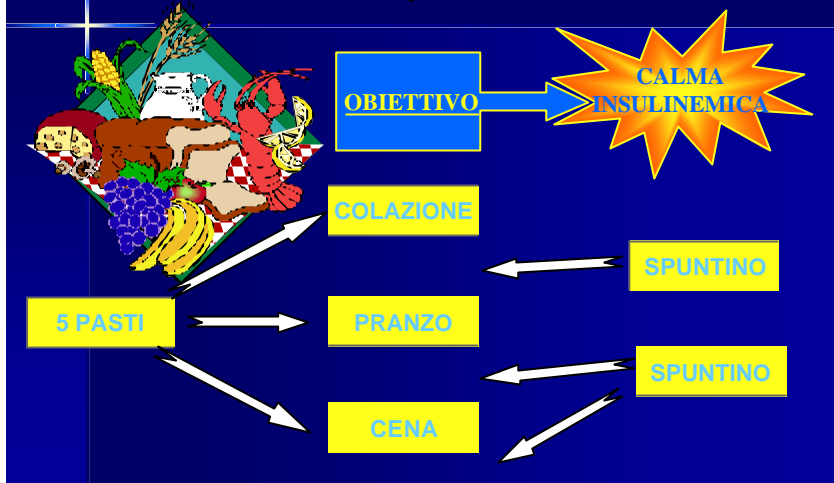
IL DOSAGGIO DELLE PROTEINE



IL DOSAGGIO DEI CARBOIDRATI



suddivisione dei pasti



alcune regole fondamentali

La regola del 5

- non lasciar passare più di 5 ore tra un pasto e l'altro
- distribuire gli alimenti in almeno 5 pasti

Come promesso, dopo un linguaggio più impegnativo ho ripreso ad essere decisamente più comprensibile Almeno spero.

Una critica che spesso viene rivolta a questa nuova alimentazione è quella di essere iperproteica. **Questo non è vero!**

Nel prossimo articolo Vi spiegherò perché!

Non mancate!!

A presto

Fabrizio Duranti www.studio-duranti.it

N.B.

Alcune immagini di questo articolo sono state estrapolate da presentazioni scientifiche del Dr. Lorenzo Sommenzini