



# PROGRAMMA DEPURATIVO A BASE VEGETALE - KICKSTART

Il programma Kickstart è stato ideato da Neal Barnard professore associato presso la George Washington University. Si tratta di un metodo innovativo a base vegetale della durata di 21 giorni ideale per perdere peso, riequilibrare i livelli di glicemia, colesterolo e trigliceridi e fare anche del bene alla natura.

## **1 - SCEGLI SOLO CIBI CHE TI PIACCONO**

Dalla lista dei cibi SI è possibile scegliere i cibi o ingredienti che piacciono o che si vorrebbero provare;

## **2 - FAI LA SPESA**

Scrivi una lista della spesa, se un alimento non è disponibile basta sceglierne un altro a patto che sia tra quelli consentiti;

## **3 - DIVERTITI A SPERIMENTARE**

Una volta stabilito cosa mangiare ad ogni pasto occorre mettere in campo la creatività e provare ad inventare delle ricette;

## **4 - TRASFORMA I TUOI PIATTI PREFERITI**

Usando come ingredienti gli alimenti consentiti, si possono modificare a piacimento le nostre ricette preferite imparando a trasformarle in piatti sani;

## **5 - FUORI CASA**

Non bisogna limitarsi nelle uscite, la vita sociale è importante ma basta porre attenzione nel scegliere alimenti a base vegetale;

## **6 - NON SPRECARRE**

Organizzare i menù della settimana, è utile non solo per fare una spesa ma anche per sapere esattamente cosa gustare giorno per giorno, in anticipo e non dover così aprire il frigo all'improvviso con il rischio di "mettere assieme" un pasto poco equilibrato;

## **7 - STOP ALLE TENTAZIONI**

In realtà esiste solo un modo per resistere alle tentazioni: essere consapevoli e fare nostro il concetto che in realtà sono dei danni alla nostra salute. Se si vive da soli è facile non comprare alimenti dannosi, ma se si ha una famiglia a volte è un messaggio che occorre tempo per diffonderlo a tutti i membri senza garanzia di risultato. Una strategia corretta è di non fare annunci particolari ma cambiare pian piano i cibi in dispensa e nel frigo privilegiando l'acquisto di cibi sani, gustosi senza più i cibi stile junk food che invece progressivamente spariranno da frigo e dispensa;



## **CIBI SI**

- ⤴ Cereali integrali (farine e derivati)
- ⤴ Legumi
- ⤴ Frutta di stagione
- ⤴ Verdura di stagione
- ⤴ Bevande di origine vegetale (soia, avena, etc..)
- ⤴ Prodotti di origine Veg (tofu, tempeh)

## **CIBI NO**

- ⤴ Tutti i cibi di origine animale (comprese uova, latticini, burro) e tutti i prodotti confezionati che li contengono
- ⤴ Cereali raffinati (farine e i prodotti da esse derivati)
- ⤴ Zucchero bianco
- ⤴ Alcolici
- ⤴ Olii vegetali (l'olio d'oliva è concesso)

## **DIRE NO AI GRASSI SATURI**

Questo programma aiuta a contenere il consumo di alimenti ad alto contenuto di grassi saturi (formaggi, carne rossa, insaccati, merendine, etc) favorendo una dieta a base vegetale con verdure, frutta, tutti i cereali e i legumi, E' quindi un'alimentazione ricca in: fibre, proteine, sali minerali, acidi grassi monoinsaturi come l'acido oleico (olio di oliva) e polinsaturi come l'acido alfa-linolenico (noci) riconosciuto dall'EFSA (l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare) come alimento fondamentale per il mantenimento dei corretti livelli di colesterolo nel sangue, abbassando anche i processi infiammatori dell'organismo.

## **ATTIVITA' FISICA**

Abbinare una buona attività fisica come una camminata veloce di 40 minuti uscendo di casa magari andando in un parco aiuta a controllare colesterolo e glicemia e migliora l'umore. Abbinare a questa attività motoria alimenti come cereali integrali, verdure e legumi sono alimenti ricchi di triptofano aminoacido precursore della serotonina aiuta di certo a cambiare l'umore della giornata.