

# Consigli generali per rendersi la vita più facile



- Prima di togliere degli alimenti dalla vostra dieta abituale chiedete consiglio al vostro medico e integrate l'alimentazione con cibi sostitutivi.
- **Sostituite** un alimento alla volta e cominciate con qualcosa di facile, per esempio bere più acqua.
- **Rilassatevi** e gustate ciò che mangiate. **Ascoltate** i bisogni del vostro corpo. Se siete caffè-dipendenti, datevi del tempo per capire che cosa necessita il vostro organismo. Quello che desiderate e quella che vi fa bene non sempre coincidono.
- Cercate di mantenere sempre una **dieta sana** ma soprattutto nella 2° metà del ciclo mestruale e vicino alla comparsa delle mestruazioni.
- Conservate a portata di mano del cibo sano (frutta, verdura, cereali) per evitare di dover fare ricorso a snack e merendine.
- Non fate la spesa quando avvertite fame: comprereste di più e..... soprattutto, mangereste di più.
- Procuratevi un **buon libro di cucina naturale** e senza l'aggiunta di zuccheri. Organizzate i tempi in cucina: cucinare in modo sano richiede del tempo, i legumi e i cereali non hanno mai fretta.
- **Masticate bene**: la prima digestione, soprattutto degli zuccheri avviene in bocca. La masticazione aiuta a secernere nella bocca la saliva e nello stomaco l'acido cloridrico, essenziale per la digestione delle proteine.
- Mangiate in **tranquillità**: se vi sentite agitate o turbate aspettate un po'. Magari fare un esercizio di respirazione o di relax.
- Eliminate i cibi fritti e molto grassi nei giorni del ciclo e in quelli precedenti.
- Durante i giorni del ciclo consumate pasti leggeri, preparati con alimenti facilmente digeribili. Preferite i cibi caldi e cotti al vapore rispetto a quelli crudi.
- Riducete al minimo il cibo in scatola e in lattina soprattutto in quei giorni.
- Leggete attentamente le etichette, evitando cibi ricchi di coloranti e additivi chimici.