

## **DIETA in tempo di CRISI...**

*Quando DIMAGRIRE diventa anche un RISPARMIO!*

Tutti vorrebbero dimagrire... pochi ci riusciranno.

Tra le ragioni più comuni del fallimento:

mancanza di forza di volontà e poca predisposizione al sacrificio;

difficoltà oggettive per gestire la dieta nel proprio contesto di vita;

percorsi terapeutici inadeguati e dispendiosi; etc.

Molti si giustificano cercando ALIBI: la “tendenza ad ingrassare”; la menopausa; il “metabolismo basso”; la tiroide; e non ultimo, “non posso permettermi un nutrizionista”!

Oggi, presentandovi un mio studio, colgo l’occasione per rispondere anche a chi cerca disperatamente “prezzi al ribasso” per dimagrire e annaspa tra proposte di “sedicenti esperti in nutrizione” che propongono soluzioni a “prezzi stracciati”.

La nutrizione da un po’ di anni rappresenta per molti un grosso business, dove tanti si stanno affacciando, ritagliandosi una fetta di mercato. Un esempio: fare un mese di dieta Tisanorica costa circa 600€, un cerotto sulla lingua 400€, mettere un sondino (per 8 giorni di digiuno...) ne costa 350€, diete iperproteiche con pasti sostitutivi 250€, fare un inutile test sulle intolleranze alimentari circa 100€...

Attenzione!! In questo campo c’è troppa improvvisazione e speculazione.

Quando mi viene chiesto se il mio onorario ha “prezzi sos”... ho sempre risposto: “non lo so” ma di certo da Specialista in Scienza dell’Alimentazione ho sempre ritenuto di avere un “costo onesto”. Inoltre negli anni, ho potuto constatare che chi seguiva una dieta equilibrata ipocalorica, rispetto al comune alimentarsi, ne ricavava anche un cospicuo VANTAGGIO ECONOMICO. Oggi, presentandovi questo studio, dimostrerò in pratica quello che da anni sostengo. Inoltre, questo, può rappresentare un motivo in più per iniziare una dieta, SOPRATTUTTO a chi oggi è soffocato dalla crisi economica.

Dai dati IStat (2012) sulla spesa mensile alimentare (Sud Italia) risulta che un italiano medio spende in un mese per alimentarsi circa 329.51€ (se vive da solo); invece, la spesa pro-capite in un mese è di circa 224.50€ (in un nucleo familiare di 2 persone). Comparando l’alimentazione comune (dati IStat) con quella di una mia paziente tipo a dieta, ho potuto calcolare che il costo per sostenere 1 mese di dieta era di 140.14€! Come si può constatare si DIMEZZANO i costi per la spesa...

Quante altre cose buone facciamo stando a dieta e dimagrendo?

Quanto altro risparmio otteniamo?

Risparmio sugli sprechi con acquisti più oculati e mirati.

Risparmio sull’abbigliamento (per cambio guardaroba...).

Risparmio sul costo di cure mediche e farmaci per prevenire e curare patologie strettamente correlate all'alimentazione.

Minori costi, a lungo termine, sulla spesa familiare per sopraggiunte nuove e corrette abitudini alimentari che possono estendersi a tutto il nucleo familiare.

Quanto costano 5 mesi di terapia con controlli settimanali (1 prima visita + 20 controlli + analisi corporea + diete personalizzate + mantenimento incluso nei costi)? Circa 100€ al mese! Considerando il risparmio sulla spesa, la terapia è quasi gratuita.

Quanto costano 5 mesi di terapia con un controllo al mese (1 prima visita + 5 controlli + analisi corporea + diete personalizzate + mantenimento incluso nei costi)? Circa 50€ al mese! Considerando il risparmio sulla spesa, la terapia è più che gratuita.

Un nutrizionista competente, che opera in scienza e coscienza, soprattutto se evita di avvalersi di prodotti (tipo integratori) che spesso risultano essere superflui e dispendiosi, è in grado di organizzare una dieta equilibrata personalizzata in virtù delle abitudini di vita del paziente, e di pianificare una dieta anche a COSTI RIDOTTI con un occhio al risparmio.

Uno Specialista si occupa di alimentazione a 360° e il suo lavoro... non si limita solo alle calorie e alla bilancia.

A questo punto eccola un'altra VALIDA MOTIVAZIONE per decidere di iniziare una dieta!! Risparmiando dimagrendo... ne guadagna la nostra SALUTE!