

RUNNER'S[®]

WORLD

RUNNERSWORLD.IT

VELOCE ON THE ROAD

▶ **5-10-15 KM**
VAI FORTE SULLE
DISTANZE BREVI

SMART TRAINING
Nuovi (piacevoli)
metodi di allenamento

Fai il pieno di carboidrati
prima della tua gara

DORMI BENE, CORRI MEGLIO!



Principianti

TABELLE +

CONSIGLI +

EQUIPMENT

per iniziare alla grande

COME DEVI SCEGLIERE
LA SCARPA IDEALE
PIÙ: il test di **10**
nuovi modelli

MIND+BODY
Il giusto approccio
alla dieta del runner

MENSILE - ANNO 14 - APRILE 2019

€ 5,50
in Italia

ISSN 1827-2045

pt. 30/03/2019

9 0004

9 771827 204001

LA RIVISTA DELLA CORSA PIÙ LETTA AL MONDO

Dimagrire? Serve la testa



INIZIO A SCRIVERE IL PEZZO e un sorriso fra il divertito e l'amaro mi si stampa in faccia. Ripenso a quando, a 18 anni, una vittoria inaspettata in una gara importante mi creò una grande pressione emotiva che sfogai sul cibo, procurandomi un aumento di peso così importante da mettere a rischio i miei tendini d'Achille e un ginocchio.

Nonostante mi allenassi tutti i giorni e avessi una vita molto intesa, un nutrizionista (che con il senno di poi giudico folle) mi mise a dieta con un numero

veramente basso di calorie giornaliere. Dopo un paio di settimane iniziai a ritagliare le riviste di cucina e ad attaccare nel mio diario foto di piatti appetitosi anziché quelle di attori e cantanti come normalmente fa un'adolescente. Ero letteralmente andata in tilt, forse più per la parte emotiva che per quella fisica.

Tutto parte dalla nostra mente

È chiaro che per fare sport nelle migliori condizioni il controllo del peso è un fattore importante e che ginocchia e arti-

colazioni in genere ci ringraziano se non sono appesantite da indesiderate zavorre, ma è anche vero che oltre al corpo anche la nostra mente ha dei bisogni e che per non andare in "corto circuito" è importante tenerne conto.

Quindi, quando si inizia a pensare a una riduzione di peso o alla dieta, gestire e dare importanza anche alla parte psicologica è importante.

Ora, da mental coach che si è trovata per buona parte della sua carriera agonistica a cercare di controllare il peso, questi

sono alcuni passi che ritengo siano – e che per me sono stati – fondamentali per trovare un efficace approccio mentale all'alimentazione.

Il primo passo: Individua la motivazione profonda

Come primo step possiamo riflettere su quale sia la nostra motivazione profonda rispetto al voler dimagrire o al voler cambiare il nostro approccio al cibo. La motivazione è tutto, è la leva che ci dà la forza per perseverare, per non mollare davanti alle prime difficoltà, perché il traguardo che ci poniamo in termini di desiderio supera "le rinunce" che decidiamo di imporci.

La motivazione sarà meno forte se è solo "voglio dimagrire" senza andare a fondo della scelta. La decisione di stare a dieta non può essere legata solo agli inviti degli altri, siano essi l'allenatore, il medico o la famiglia. La dobbiamo prendere noi, con noi stessi nel profondo, perché sentiamo che è la cosa giusta per noi, per il nostro benessere, avendo valutato con chiarezza

i costi e i benefici della decisione. Gli obiettivi che ci diamo dobbiamo sentirli come raggiungibili, quindi se davanti alla domanda: "Sono veramente disposto a mettermi a dieta?", la risposta non è convinta, meglio ripiegare su sfide che siamo disposti ad affrontare più decisi, come ad esempio la redazione di un piano di miglioramento del nostro approccio al cibo.

Il secondo passo: allenarsi a vedere i benefici

Ci si può allenare a vedere i benefici concreti che il nuovo stile alimentare ci porterà, perché se la parola "dieta" nella nostra mente è associata solo a "privazione" e "sacrificio" partiremo già scarichi.

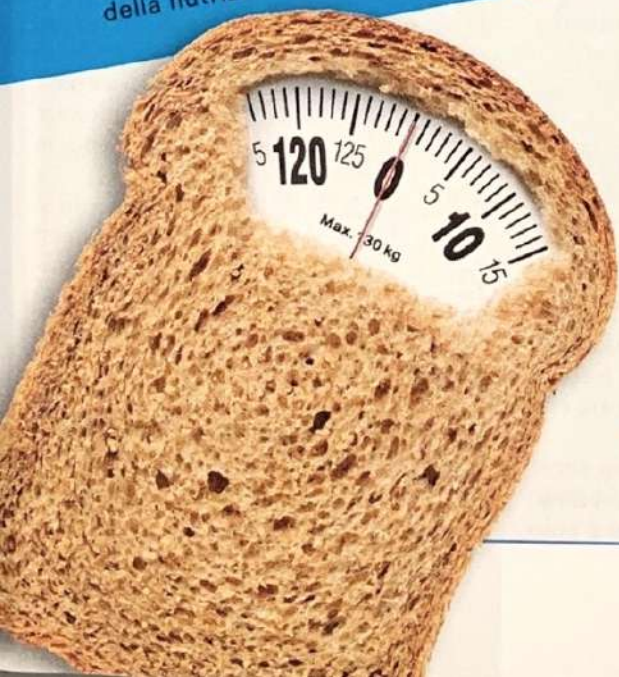
E quindi importante legare la meta che inseguiamo a obiettivi ben definiti, immaginandoci di esserci già arrivati a quello stato desiderato che potrebbe ad esempio essere:

- ▶ mi sento bene dopo i pasti
- ▶ mangio in modo sano

"LA DECISIONE DI STARE A DIETA NON PUÒ ESSERE LEGATA SOLO AGLI INVITI DEGLI ALTRI, SIANO ESSI L'ALLENATORE, IL MEDICO O LA FAMIGLIA. LA DOBBIAMO PRENDERE NOI, CON NOI STESSI NEL PROFONDO, PERCHÉ SENTIAMO CHE È LA COSA GIUSTA PER NOI, PER IL NOSTRO BENESSERE, AVENDO VALUTATO CON CHIAREZZA I COSTI E I BENEFICI"

CHE RAPPORTO HAI CON CIBO E BILANCIA?

Hai mai riflettuto veramente sul tipo di approccio che hai con il cibo e con la bilancia? Per migliorare la tua consapevolezza al riguardo, rispondi alle domande qui a lato. Le risposte che darai ti guideranno alla scelta delle prime strategie da adottare per migliorarti sotto l'aspetto della nutrizione.



1 Quali sono i tuoi comportamenti alimentari positivi?

ognuno di loro l'obiettivo che ti dai per ridurre il consumo.

2 Quali altri comportamenti positivi potresti introdurre senza troppa fatica?

7 Vi sono alimenti che dovresti consumare in quantità maggiori o con maggior frequenza?

3 Ci sono dei comportamenti alimentari negativi per la tua salute che vorresti eliminare?

8 Ci sono alimenti che quando li assumi riducono il tuo stato di benessere, ad esempio ti provocano pesantezza o gonfiore? Quali?

4 Lo puoi fare progressivamente? Come? (Scrivi come nell'arco temporale).

9 Dedichi tempo sufficiente al consumo dei pasti? Se no, come puoi fare per migliorare questo aspetto?

5 Individua per ognuno dei comportamenti negativi da eliminare i benefici dei quali godrai.

10 Fai gli spuntini a metà mattina e pomeriggio?

6 Vi sono degli alimenti che consumi in quantità eccessive? Quali? Indica per

11 Bevi una quantità sufficiente di acqua?