



BUONI PROPOSITI DI SETTEMBRE

e come mantenerli

L'entusiasmo della nuova stagione lavorativa e importanza delle buone abitudini alimentari

Finisce l'estate, si parte con buoni propositi!

Il mese di Settembre porta con sé una nuova stagione lavorativa e con quest'ultima anche i buoni propositi forse per anno intero. E' il mese di "comincio la dieta" e di grande voglia di cambiamenti migliorativi. Iniziare prendendoci cura della nostra salute può essere un ottimo punto di partenza, a cominciare da quello che mettiamo nel nostro carrello della spesa e che poi serviamo a tavola. Una dieta sana dà moltissimi benefici al nostro organismo, aiutandoci a gestire meglio il nostro peso corporeo, migliorando i livelli di colesterolo, riducendo la pressione sanguigna e controllando la glicemia. E' una **componente fondamentale per uno stile di vita sano, che può aiutare a rimanere in salute e a raggiungere una condizione di benessere. Senza un'alimentazione equilibrata, il nostro corpo non riesce a funzionare al meglio, pertanto è più soggetto a malattie, infezioni, stanchezza, aumento di peso, o basse prestazioni.**

I buoni motivi per migliorare le proprie abitudini alimentari non sembrano mancare. Infatti per molti il periodo del rientro dopo le vacanze estive corrisponde ad un nuovo inizio e potenzialmente potrebbe essere un ottimo momento per cambiare vizi radicati, lavorare su se stessi ed affidarsi ai consigli di un esperto di nutrizione per seguire un vero e proprio programma di rieducazione alimentare.



Come mantenere le buone abitudini nel tempo?

Il principale problema rimane quello del mantenimento delle buone abitudini nel tempo.

Spesso accade che non siamo in grado di trasformare i propri buoni propositi in azioni di routine, così possono cominciare a sfaldarsi. A quel punto dovremmo ricorrere al utilizzo di altri metodi per oltrepassare la barriera dell'autosabotaggio. Per non cedere alle tentazioni immediate a discapito del proprio cambiamento potremmo: far diventare qualcosa che facciamo *quasi* tutti i giorni **quotidiano** (se fai qualcosa quasi tutti i giorni, perché non farlo tutti i giorni per rinsaldare ancora di più la buona abitudine?), incatenare le proprie attività, ovvero creare uno schema prestabilito di una serie di buone abitudini che si vogliono prefiggere, e farle una dietro l'altra, coinvolgere altre persone (se ti manca la voglia per andare a correre tre volte alla settimana, trova qualcuno che venga con te e prendi un impegno con questa persona) e in fine non pensare ai giorni di pausa come giorni dove non fai niente (potrebbe essere il momento giusto per dedicarsi anche alle proprie buone abitudini!)