



CINZIA DALLA GASSA

## **QUANTO SEI SODDISFATTO DEL MODO IN CUI PREPARI I TUOI PASTI?**

**Scopri quali sono i 4 livelli di strategie per  
riuscire a programmare i tuoi pasti in  
modo più coerente e per te più  
soddisfacente**



CINZIA DALLA GASSA

## LE 4 STRATEGIE PER ORGANIZZARE MEGLIO I TUOI PASTI

### COME CONCEPISCI IL PASTO

Il modo in cui pensi al pasto condiziona la tua disponibilità a impegnarti per organizzarlo e prepararlo

### COME PREPARI I CIBI

Tutto ciò che fai, dal modo in cui fai la spesa, a quello in cui reagisci quando apri il frigo

### COME PROGRAMMI IL PASTO

Cosa fai esattamente per organizzare i tuoi pasti, prima e dopo aver fatto la spesa

### COME REAGISCI AGLI IMPREVISTI

Cosa fai quando nonostante ti sia organizzato per mangiare in un certo modo, capita l'imprevisto



CINZIA DALLA GASSA

## **COME ESPLORARE LE STRATEGIE CHE STAI ADOTTANDO E CHE NON SI STANNO RIVELANDO PER TE UTILI**

- 1) **Ripensa alle tue ultime settimane e a come hai mangiato e gestito i tuoi pasti.**
- 2) **Focalizzati sul pasto della giornata che non ti soddisfa per il modo in cui mangi: di fatto ti accorgi che non stai mangiando nel modo che vorresti o in quello che avevi programmato.**
- 3) **Rispondi alle domande di seguito**



CINZIA DALLA GASSA

## 1. COME CONCEPISCI IL PASTO

- Cosa rappresenta per te il momento del pasto?

---

---

---

- In che modo questa tua visione sta influenzando il modo in cui organizzi i tuoi pasti?

---

---

---



CINZIA DALLA GASSA

## 2 . COME PROGRAMMI IL PASTO

- Come fai a scegliere cosa mangiare pasto dopo pasto?
- 
- 

*Meno programmi i pasti o pianifichi la tua dispensa, maggiore è il rischio che mangi in un modo che ti fa sentire poco soddisfatto e poco coerente. Le strategie per programmare in modo efficace i tuoi pasti ti offrono il vantaggio di variare la tua alimentazione, di risparmiare tempo ed energie e di garantirti la qualità di alimenti che desideri.*



CINZIA DALLA GASSA

### 3. COME PREPARI I CIBI

- Cosa fai esattamente quando ti prepari il pasto?

---

---

---

*La programmazione dei pasti fine a se stessa rischia di rimanere una bella intenzione sulla carta, che si trasforma in frustrazione se ti accorgi di continuare a mangiare come sempre.*

*Per questo anche ciò che fai quando ti prepari il pasto fa la differenza.*

*Tutto ciò che succede dalla programmazione del pasto al momento in cui ti siedi a tavola rivela quanto siano importanti anche le strategie che adotti quando prepari il cibo.*

*In una scala da 1 a 10, quante volte riesci davvero a mangiare quello che avevi deciso?*



CINZIA DALLA GASSA

## 4. COME REAGISCI AGLI IMPREVISTI

- Cosa fai quando nonostante il tuo impegno a programmare i pasti e la spesa, c'è un invito imprevisto per cena o qualcuno porta a casa qualcosa di sfizioso da mangiare (che non avevi previsto)?

---

---

---

*Se l'imprevisto fa parte del gioco, il modo in cui reagisci all'imprevisto fa la differenza tra uno stile alimentare casuale e dipendente dalle circostanze a uno stile alimentare più capace di soddisfare al meglio i tuoi bisogni.*



CINZIA DALLA GASSA

**VUOI SCOPRIRE DI PIU' SULLE 4  
STRATEGIE PER PREPARARE MEGLIO I  
TUOI PASTI?**

**Scopri MEAL PREP**