

## Mangiar sano... con un contenitore per alimenti

Un "inaspettato" amico della salute.

Scopriamo insieme al Dr. Filippo Ongaro perché il classico contenitore per alimenti è il più valido degli alleati in una sana alimentazione.



Volete sapere qual è lo strumento di maggior aiuto nel permetterci di seguire un'alimentazione sana?

Non pensate a supercibi, alimenti esotici o a qualche strano integratore. Siete fuori pista. E nemmeno a un forno tecnologico o a uno dei vari robot da cucina. Si tratta di qualcosa di molto più semplice e a portata di mano: **un contenitore per alimenti.**

Ce ne sono di vari materiali, in plastica, più leggeri, o in vetro, più pesanti, e di mille forme e dimensioni. Quali scegliere è un dettaglio. Quello che invece è importante capire è che i contenitori permettono una cosa tanto semplice quanto fondamentale in un piano nutrizionale corretto: **portare con sé gli alimenti previsti.**

### **Il trucco per mangiare sano così come per dimagrire è, infatti, la programmazione.**

Non è tanto importante il tipo di dieta preferita o se ci sono 10 grammi di proteine in più o in meno nel corso della giornata. Quello che conta davvero è pianificare e passare dal piano all'azione. Preparare, oltre alla cena della sera, gli alimenti che ci serviranno il giorno successivo è l'azione più importante in assoluto per **rimanere fedeli al piano nutrizionale.** Avere il cibo con sé permette di mangiare correttamente e con la giusta frequenza e di evitare le crisi di fame che ci portano inevitabilmente ad entrare nel primo bar e divorare ciò che capita.

**L'attinenza al programma,** ripetuta giorno dopo giorno, è ciò che porta ai risultati veri e duraturi nel tempo.