

10 INFORMAZIONI UTILI PER SEGUIRE CORRETTAMENTE IL PROGRAMMA ALIMENTARE

- 1 **ZONA COIN SYSTEM** prevede una corretta distribuzione dei pasti per evitare nella giornata periodi di digiuno prolungato, estremamente dannosi per il controllo della risposta ormonale del nostro organismo all'assunzione del cibo.
- 2 Per tale motivo, oltre ai **PASTI PRINCIPALI**, vengono introdotti gli **SPUNTINI** che sono indispensabili. Gli spuntini non sono facoltativi, ma vanno assunti proprio per il ruolo essenziale che svolgono nel programma!
- 3 Tutti i pasti, colazione e spuntini compresi, rispettano un corretto rapporto di equilibrio fra i vari nutrienti (**CARBOIDRATI, PROTEINE, GRASSI**). Quindi vanno consumati così come sono indicati nel programma, senza aggiungere o togliere niente!
- 4 Gli unici elementi che possono essere consumati liberamente, e in aggiunta ad ogni pasto, sono l'acqua, le bevande non zuccherate e non alcoliche (tè deteinato, tè verde, tisane, caffè preferibilmente decaffeinato o di cereali, consumati al massimo con un po' di dolcificante ipocalorico) e poi aceto o succo di limone per condire, sale con moderazione, erbe aromatiche e spezie.
- 5 Ad ogni pasto si possono aggiungere inoltre insalate varie tipo lattuga, radicchio, rucola, soncino, scarola ecc., finocchi crudi o cotti e funghi. Anche una tazza di brodo magro o vegetale può essere consumata al pasto, senza dover modificare o ridurre la composizione del pasto.
- 6 I pasti principali, essendo sempre bilanciati nei vari nutrienti, possono essere scambiati tra loro: es. **PRANZO** al posto della **CENA** oppure il pasto di un giorno (pranzo o cena, è indifferente) con quello di un altro giorno. Si possono scambiare tra loro anche le giornate intere o ripetere pasti particolarmente graditi. Non aumentare però nella settimana il numero totale dei pasti, previsti nel programma, che utilizzano il 1° piatto (pasta, riso ecc.) o la pizza.
- 7 La **COLAZIONE** è un momento fondamentale del programma **ZONA**: deve essere consumata entro un'ora dal risveglio e non deve essere mai eliminata o ridotta o sostituita da sole bevande (es. caffè o the). Se necessario si possono studiare man mano colazioni alternative.
- 8 Gli integratori indicati vanno utilizzati secondo le modalità descritte. L'integratore principale è l'**OLIO DI PESCE** come fonte di acidi grassi **OMEGA 3**. Questi grassi sono raramente presenti nella nostra alimentazione, pur essendo indispensabili per molte funzioni dell'organismo. È consigliabile quindi mantenere l'integrazione a lungo, eventualmente riducendola, in accordo con il nutrizionista, a una dose di mantenimento utile per beneficiare sempre di un corretto apporto di OMEGA 3 anche dopo aver raggiunto gli obiettivi del programma alimentare. È opportuno utilizzare Omega 3 distillati e concentrati (Rx) tipo quello ENERZONA
- 9 Nel 1° periodo di "dieta" occorre seguire con scrupolo le indicazioni del programma che è stato preparato nel rispetto della massima personalizzazione e quindi secondo i gusti, le abitudini, le necessità organizzative legate al lavoro o ad altri impegni.
- 10 Successivamente sarete in grado di raggiungere gradatamente una valida **AUTONOMIA** nella preparazione e nella gestione del vostro programma alimentare. La conoscenza dei meccanismi e delle regole della **ZONA** vi offrirà presto la possibilità di costruire da soli il vostro **STILE ALIMENTARE** permettendovi di ottenere un facile controllo del peso ma soprattutto di raggiungere e di mantenere di un ottimale benessere psico-fisico.