

L'Approccio 80/20 In bullet point

Il mio metodo
per mangiare TUTTO...
fatto semplice!



VALEVERO



80/20 Intro

**Ciao, sono Valentina Veronesi,
grazie per il tuo interesse!**

**In questo piccolo manuale troverai
quello che è, negli anni, è diventato il
mio metodo di riferimento per:**

- **abbandonare l'idea di DIETA PRIVATIVA**
- **capire come inserire più cibo crudo
secondo gli importanti insegnamenti
dell'Igiene Naturale e della Mindfulness
alimentare, senza stravolgere il mio modo
di mangiare**
- **smettere di pensare che ci siano cibi
"sbagliati"**
- **imparare a nutrirmi davvero, corpo e
mente**
- **liberarmi dell'ossessione alla perfezione**
- **mettere finalmente da parte i sensi di
colpa!**



80/20

Premessa

**Negli anni ho provato tutte le diete..
dalla paleo, alla zona, alla cheto**

1

**Nessuna mi ha mai fatto vivere
bene il rapporto col cibo**

2

**Paura dei carboidrati, dei grassi, dei
cibi "proibiti",ossessione alle calorie**

3

**Conteggio dei grammi, pasti fissi da
rispettare e paura di "sgarrare"**

4

**Mangiavo ma non mi godevo
nulla...ma soprattutto...**

5

**Mangiavo senza consapevolezza
di ciò di cui aveva bisogno
il mio corpo e la mia mente!
Da qui... l'idea dell' 80/20**



VALEVERO

80/20

Premessa

Privarsi a vita di alcuni cibi genera stress e frustrazione

1

che creano un circolo vizioso di controllo, sgarro e senso di colpa

2

Pacificare il rapporto col cibo "sbagliato" per normalizzarlo

3

NON ESISTONO CIBI SBAGLIATI A PRIORI, ESISTE L'ECESSO!

4

Con un pò di consapevolezza, è possibile mangiare tutto!

5

Non è pensabile poter stare una vita a dieta o, peggio, dover dipendere da una pianificazione fissa e rigida stilata mensilmente



80/20

La ratio

In una settimana, facciamo dai 20 ai 35 pasti al giorno (spuntini compresi): se nell'80% di questi mangiamo bene, il 20% può essere libero!... A VITA!!!

80% alimenti di origine vegetale, come frutta e verdura

1

meglio se crudi o cucinati in modo leggero, semplice ma gustoso

2

cotture al vapore, alla griglia, condimenti di qualità e moderati

3

20% DEL CIBO CHE AMI, SENZA PRIVAZIONE MA CON EQUILIBRIO!

4

E puoi decidere se fare 80/20 quotidiano o settimanale!

5



80/20

Esempi:



**Adori fare la colazione al bar,
per te è il tuo momento "coccola"...
goditelo davvero e vedilo
come il 20% della giornata e poi...**

**nei restanti pasti mangia frutta e
verdura e mantieniti leggero**

1

**ad esempio, a pranzo insalatona o
un cereale con verdure e legumi**

2

**a cena una vellutata o, perchè no,
una selezione di frutta in frullato**

3

**scegli il tuo pasto "coccola" e
aggiusta il resto del giorno!**

4

**...così puoi anche fare colazione
al bar ogni giorno***

5

***anche se ti consiglio vivamente di variare perchè è
una colazione sbilanciata e poco nutriente**

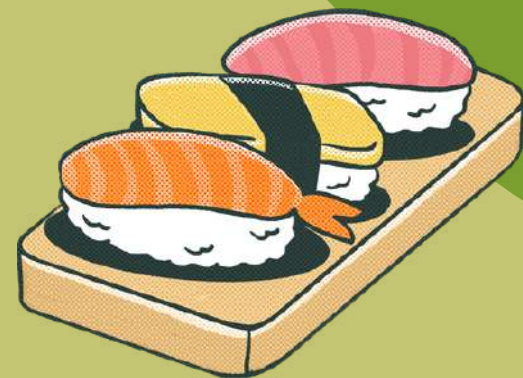


VALEVERO



80/20

Esempi:



Hai in programma un apericena, un sushi o una pizza con gli amici... non sono opzioni proibite o "sgarri"... sono cibo e socialità...goditeli entrambi!

come sempre, negli altri pasti mangia più frutta e verdura

1

ad esempio, a colazione un bel frullato di frutta o un estratto

2

al restante pasto, una alternativa vegetale, leggera ma sfiziosa!

3

È facile... fai ruotare attorno al tuo pasto "coccola" il resto del giorno

4

...ovviamente, usa il buon senso perchè deve essere un 20%!

5

***io ho smesso di mangiare carne, uova e pesce ed ho notevolmente ridotto i latticini..ti consiglio di provare, ad ogni modo, se mangi molto condito e bevi alcolici, ricordati di bere molto per drenare condimenti ed alcool**



VALEVERO

80/20 Consigli:

TIPS

L'80/20 NON è una imposizione vegetariana nè tantomeno vegana: ogni classificazione è rigida e l'80/20 è antirigidità per eccellenza! Però, cerca di:

**eliminare/limitare latte e latticini
(prediligi veg)**

1

**ridurre il consumo prodotti
confezionati ed industriali**

2

**scegliere carne e pesce di qualità
e non di allevamento**

3

**comprare frutta e verdura di
stagione, possibilmente a km zero**

4

**non eccedere con sale, grassi e
condimenti in genere***

5

*** scegli fonti di grassi buoni come avocado, olive, frutta secca e olio evo, MA COMUNQUE SENZA ECCEDERE!**



VALEVERO

80/20

Benefici fisici:

L'IGIENE NATURALE PARLA CHIARO:

Frutta e verdura (soprattutto cruda) sono alimenti nutrienti, ricchi di sostanze attive e vitali che il corpo assimila facilmente e che lo aiutano a:

**nutrire le cellule in profondità,
senza bisogno di integratori**

1

**perdere i kg di troppo, alleggerirsi
e ridurre gonfiore e ritenzione**

2

**regolare e stimolare l'attività
intestinale grazie alle fibre buone**

3

**idratare a fondo la pelle che
risulterà luminosa e soda**

4

**favorire il naturale processo di
detox senza prodotti chimici**

5



VALEVERO

80/20

Benefici mentali:

**In primis, ELIMINARE LA PAROLA DIETA!
O meglio, smettere di vederla come una
serie di privazioni ed iniziare a vivere uno
stile di vita alimentare sano e sostenibile**

**pacificare finalmente il rapporto
col cibo, da sempre difficile**

1

**ridurre, fino ad eliminare, episodi
di fame nervosa e compulsiva**

2

**liberarsi dalla schiavitù di calorie
e bilance**

3

**essere liberi di mangiare ciò che
piace senza sensi di colpa**

4

**imparare a nutrire correttamente
corpo e mente, potenziandoli**

5

WOW



VALEVERO

Il mio esempio di 80/20:

NON PIÙ DIETA, MA CONSAPEVOLEZZA...



**CIBI NATURALI, DI ORIGINE
VEGETALE, POSSIBILMENTE CRUDI**

Il mio esempio di 80/20:

NON PIÙ DIETA, MA CONSAPEVOLEZZA...



**CIBI NATURALI, DI ORIGINE
VEGETALE, POSSIBILMENTE CRUDI**

Il mio esempio di 80/20:

NON PIÙ DIETA, MA CONSAPEVOLEZZA...



**CIBI NATURALI, DI ORIGINE
VEGETALE, POSSIBILMENTE CRUDI**

Il mio esempio di 80/20:

NON PIÙ DIETA, MA CONSAPEVOLEZZA...



20



**CIBO "COCCOLA" CON
CONSAPEVOLEZZA**

Il mio esempio di 80/20:

NON PIÙ DIETA, MA CONSAPEVOLEZZA...



20



**CIBO "COCCOLA" CON
CONSAPEVOLEZZA**



VALEVERO

Info:

**I punti di forza di questo stile alimentare sono
la sua **SEMPLICITÀ, FLESSIBILITÀ**
ed **ESTREMA PERSONALIZZAZIONE!****

**Se ti incuriosisce approfondire o se senti
di aver bisogno di supporto per strutturare
al meglio il tuo percorso di benessere,
sarò molto felice di aiutarti!**

**Ho creato un percorso progressivo
di 3 settimane, con 3 differenti menu a
percentuali crescenti di cibo crudo,
per avvicinarti gradualmente a
questa nutrizione così sana e potente!**



..contattami



www.ildragoparlante.com



[valevero_benessere](https://www.instagram.com/valevero_benessere)



valeverobenessere@gmail.com

DISCLAIMER:

Ci tengo sempre a precisare che non sono un medico e che i contenuti che condivido non vogliono in alcun modo sostituire il parere professionale. Consiglio di affrontare eventuali problemi specifici nelle sedi appropriate e di non intraprendere o sospendere autonomamente una terapia in atto.



VALEVERO