Basta diete, è l'ora dell'alimentazione intuitiva

di Valentina Gallani

L'alimentazione intuitiva per scrollarci di dosso la diet culture e costruire abitudini sane e sostenibili

Dieci principi per scrollarci di dosso la cultura della dieta, ricominciare ad ascoltare i bisogni del nostro corpo, liberarci dalle imposizioni, dai retaggi culturali e dalle regole alimentari e tornare - nell'alimentazione - a fidarci un po' di più di noi. **Si chiama Alimentazione Intuitiva (Intuitive Eating)** e no, non è l' ennesima dieta miracolosa dell'estate ma un approccio scientifico basato su studi, sul rifiuto della diet culture, sulla gentilezza, sul piacere che favoriscono la costruzione di abitudini sane e sostenibili, invece di fissarsi sul peso come obiettivo finale. "Let the children's laughter remind us how we used to be" (Lasciamo che le risate dei bambini ci ricordino come eravamo) cantava Whitney Houston in *Greatest love of all* ed è esattamente guardando ai bambini che dovremmo cambiare il modo di alimentarci.

© tutti i diritti sono riservati