
InBici

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

IL MIO MODO DI LAVORARE: METODO OPERATIVO

Maurizio Rocchi · Saturday, May 1st, 2021

PERCHÉ NON PRESCRIVO DIETE IPOCALORICHE?

Seguire una Dieta ipocalorica significa eseguire passivamente una serie di comandi rigidi e selettivi finalizzati ad ottenere una perdita di peso rapida e temporanea. Secondo questo modo di lavorare la mente umana viene interpretata come un contenitore in cui vanno passivamente riversati comandi riguardo cosa mangiare e cosa escludere, quali sono i cibi buoni e quali sono i cibi cattivi. Il risultato che si ottiene – secondo il mio parere – è lo stesso di quando si ripete a memoria un capitolo senza apprendere, un copia-incolla di informazioni inerti, svincolate dal proprio contesto di vita e necessità e di conseguenza inutili.

METODO OPERATIVO

Il fulcro del mio metodo è sviluppare l'abilità di **imparare a mangiare** secondo un approccio che promuove un elevato livello di autonomia delle scelte alimentari. Infatti ritengo che non sia possibile travasare abitudini alimentari ideali nella mente delle persone ma che sia necessario costruirle nel tempo. Per riuscirci non serve un percorso statico, una trasmissione di diete ideali da eseguire, ma occorre partecipare attivamente e costruirle giorno dopo giorno; non si impara mai niente quando è preclusa la partecipazione. Per imparare a mangiare serve coinvolgimento. Pertanto ho scelto di non trasmettere diete ma di rappresentare un supporto a cui fare riferimento ed affidamento. Il mio ruolo non è insegnarvi lo stile di vita corretto, ma di guidare ognuno di voi nella scoperta e costruzione del proprio e personale stile di vita. I veri protagonisti siete voi. Io e voi insieme facciamo parte di un gruppo di ricerca, ricerca di soluzioni per sciogliere tutti i nodi che bloccano al cambiamento.

METODO OPERATIVO



■ FASE 0 ■ FASE INIZIALE ■ FASE INTERMEDIA ■ FASE CONCLUSIVA

- **FASE 0: ANALISI PERSONALE, ALIMENTARE e SCREENING** dei principali problemi che hanno condotto all'aumento del peso corporeo o che ne ostacolano una perdita efficace.
- **FASE INIZIALE: MODELING e SCAFFOLDING**, illustrazione del mio programma educativo alimentare basato interamente su linee guida scientificamente validate. Costruzione interattiva delle fondamenta del proprio stile alimentare.
- **FASE INTERMEDIA: COACHING**, aiuto e supporto nella modifica dei comportamenti alimentari disfunzionali mediante identificazione collaborativa di possibili soluzioni, sperimentazione delle stesse e verifica.
- **FASE CONCLUSIVA: FADING**, progressiva dissolvenza del supporto fino alla compiuta acquisizione del metodo e della propria autonomia alimentare.

Credo fermamente nel mio modo di lavorare e ne sono sempre più appassionata, non solo per l'efficacia e risultati raggiunti insieme ma anche perché mi offre la possibilità di conoscere persone meravigliose ed infinite storie che mi arricchiscono umanamente e professionalmente. Ogni giorno esco dal mio ambulatorio con qualcosa in più di ieri.



a cura della Dott.ssa Isabella Lelli biologa nutrizionista – Copyright © InBici Magazine©Riproduzione Riservata

This entry was posted on Saturday, May 1st, 2021 at 9:15 am and is filed under [News](#), [STRADA](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.

