Strategie di Maga Mangiò

Per arrivare al 7 gennaio senza scivolare

Premessa:

- consapevole che è incominciato un periodo a "rischio mangereccio"
- Consapevole che da un mese sto meglio perché mi comporto meglio.
- Consapevole che ogni "deviazione" per me sarebbe **pericolosa** per ciò che mi sono prefissa:

Desidero fare a me stessa l'eseguenti promesse*:

1. Destinare tutti i cioccolatini e i biscotti (che ci regaleranno) alla nonna.
2. Mangiare 5 Punti di panettone a Natale, a capodanno e all'Epifania ed ignorarlo gli altri giorni
3. Preparare un menù dettagliato con relativi punti per questi 3 giorni.
4. Fare ogni sera il diario di M. M. con eventuali soluzioni o strategie.
5. Il 6 gennaio 2014 verificare "impietosamente" quanto sono stata fedele ai 4 punti precedenti.

Questa cartolina per ricordarmi che quest'anno sono anch'io **una palla** (non una pallina)
e che l'anno prossimo vorrei diventare:

Una siluette !!!

Strategie:

- Cesto di frutta fresca sul tavolino del soggiorno
- grande macedonia e humus con bastoncini di verdura sempre in frigo,
- scorta yogurt magri (comperato yogurtiera).
- Preparare un elenco di "pasti furbi"
- Preparare un elenco di "pasti speciali"
- Per ogni promessa mantenuta prevedere regali

Regali:

1. **Se** non mangio cioccolatini e biscotti per tutto il periodo mi regalo un profumo nuovo
2. **Se** mangio solo 15 punti di panettone (in totale per l'intero periodo) mi regalo un bel body nuovo.
3. Se mi attengo ai punti 3 - 4 e 5 mi meriterò una seduta dall'estetista.

Chi vivrà -vedrà !