

# Stefano Erzegovesi

# IL DIGIUNO

# PER TUTTI



**Basta un giorno alla settimana  
per un corpo sano e una mente lucida**

IL NUOVO METODO  
PER CHI HA PAURA  
DI NON FARCELA

CONTENUTO  
IN ANTEPRIMA PER

**ibs**.it



VALLARDI

# SCHEMA DI BASE DI UN GIORNO DI MAGRO (DA FARE UNA VOLTA ALLA SETTIMANA)

Da far vedere **SEMPRE** al vostro medico  
curante **PRIMA DI INIZIARE**

## DURANTE IL GIORNO

Bere almeno un litro e mezzo di liquidi a scelta (tè a basso contenuto di teina, tisane, infusi **NON** zuccherati e **SENZA** dolcificanti),  
in aggiunta a quanto già indicato nei singoli pasti

## COLAZIONE

2 noci  
1 bicchierino (50 ml) di yogurt kefir al naturale  
1 tazza grande (300 ml) di tè a basso contenuto di teina

## PRANZO

1 cucchiaio di verdure fermentate (tipo giardiniera di verdure)  
1 tazza grande (300 ml) di brodo vegetale  
1 abbondante porzione di verdura di stagione (cotta o cruda, a scelta),  
condita con un cucchiaio da minestra di olio extravergine d'oliva  
Facoltativo: 1 piatto di spaghetti shirataki (fibra di Konjac),  
conditi con pesto leggero o sugo di verdure

## CENA

1 cucchiaio di verdure fermentate (tipo giardiniera di verdure)  
1 tazza grande (300 ml) di brodo vegetale  
1 abbondante porzione di verdura di stagione (cotta o cruda, a scelta),  
condita con un cucchiaio da minestra di olio extravergine d'oliva  
Facoltativo: 1 piatto di spaghetti shirataki (fibra di Konjac),  
conditi con pesto leggero o sugo di verdure

CONTENUTO  
IN ANTEPRIMA PER  
**ibs.it**



VALLARDI

# ALCUNE DOMANDE FREQUENTI CHE POTRESTE FARMI

## **Cosa devo fare nel Giorno di magro? Lavorare o riposare?**

Il Giorno di magro è un'esperienza molto personale, che ci permette di conoscere meglio il nostro corpo e il modo di reagire alle situazioni di stress. Fate delle prove, vedrete che la scelta del giorno è molto soggettiva. Ci sono persone che, se molto impegnate e indaffarate, reggono meglio il Giorno di magro; in questi casi scegliete un giorno lavorativo.

Ci sono persone che, invece, hanno bisogno di più tempo per organizzarsi la giornata e, soprattutto, per concentrarsi su quanto stanno vivendo durante quella giornata in questi casi è meglio il sabato o un giorno festivo.

## **Se mi fa bene, posso fare più volte alla settimana il Giorno di magro?**

Non dimentichiamoci che «la differenza tra farmaco e veleno sta nella dose». Una dose settimanale doppia, quindi 2 volte alla settimana (MAI di più!), di Giorno di magro può essere valutata insieme al vostro medico, ma solo dopo almeno 2-3 mesi di regime semplice da 1 volta/settimana.

## **Cosa devo fare se durante il Giorno di magro ho dei fastidi come mal di testa, nausea, debolezza, testa che gira, tristezza, ansia, fissazioni sul cibo?**

Anche qui ascoltatevi con calma. La maggior parte delle volte sono sintomi passeggeri e assolutamente ben tollerati. Se invece notate sintomi persistenti, o un malessere che vi sembra intollerabile, interrompete la giornata senza problemi e fate un pasto normale. Può essere stato semplicemente un giorno sbagliato per iniziare.

In ogni caso, se siete in terapia per sintomi psichiatrici, come ansia o depressione, avvisate il vostro psichiatra, sia prima di iniziare (ad esempio per scegliere il momento migliore per fare il Giorno di magro), sia dopo aver iniziato (ad esempio se compaiono nuovi sintomi o se peggiorano i sintomi che avete già).

Chiariti tutti questi punti, siete pronti per leggere il mio libro, mettervi in cucina e preparare il vostro semplice (ma gustoso) Giorno di magro.

CONTENUTO  
IN ANTEPRIMA PER

**ibs**.it



VALLARDI