

# DOLCI CONSIGLI

Valentina Dolci, health coach, insegna a prendersi cura di se nella vita di tutti i giorni. E i suoi suggerimenti sono preziosi per coloro che vogliono intraprendere un percorso di conoscenza e di consapevolezza, tra buon cibo e buona salute



**P**rendersi cura di sé e della propria salute, malgrado il dover sottostare a ritmi frenetici, il vivere spesso fuori casa, l'aver poco tempo a disposizione, e ancor meno idee, da dedicare alla cucina. Ecco quando entra in gioco un health coach come Valentina Dolci: specializzata in cibo e salute.

L'health coach è una figura complessa, che aiuta le persone a orientarsi in modo sano ed equilibrato nel mondo degli alimenti, con un supporto pratico e, allo stesso tempo, uno più "intangibile" e prezioso: quello che rende consapevoli dell'importanza dell'atto del nutrirsi. Con lei si sperimentano cibi a volte poco familiari, ma «particolarmente nutritivi, a basso indice glicemico, antinfiammatori, ricchi di fibre e di antiossidanti», spiega, raccontan-



Dall'alto. Alcune bowls di insalata preparate per un evento. Il momento del pranzo durante un ritiro detox di yoga e di alimentazione depurativa. Nella pagina accanto. Dall'alto. Valentina Dolci, health coach, al mercato (foto courtesy Cristiana Lopez). Uno dei piatti salutari che insegna a preparare durante i suoi corsi.

do con entusiasmo il suo lavoro. «Fornisco ai miei clienti le informazioni utili per orientarsi nel mondo degli alimenti. Offro loro lezioni di cucina per imparare a preparare soprattutto le verdure, i legumi e i cereali integrali in maniera sfiziosa e gustosa. Li accompagno nei negozi a fare acquisti aiutandoli a scegliere i migliori ingredienti per categoria alimentare, li supporto nella lettura delle etichette».

Oltre a questo il suo ruolo è quello di affiancare le persone in un percorso graduale di cambiamento e consapevolezza: «Siamo sempre di corsa quando mangiamo, usiamo spesso il cibo come compensazione di stress o frustrazioni e ci dimentichiamo di come funziona il nostro corpo. Il cibo è importante. Diventa letteralmente le nostre cellule, e da questo derivano salute e chiarezza della nostra mente. Come afferma il professor Paolo Toniolo, con il quale collaboro a interessanti progetti e dal quale imparo costantemente, l'età media delle persone si è allungata, ma è aumentata anche la dipendenza dalle medicine. Si diventa più longevi, ma non stando molto in salute».

Quanto tempo richiede imparare a mangiare in modo sano/equilibrato? «La tempistica è assolutamente soggettiva e proporzionale alla motivazione che si sente. Non credo nei cambiamenti repentini, ma in quelli graduali e duraturi. Inoltre, non bisogna aspettare "il momento perfetto". Si inizia da piccole modifiche, le si fanno sedimentare nella propria routine alimentare, senza sentire i cambiamenti come troppo invasivi, perché entrano con naturalezza a far parte di nuove, migliori abitudini, per sempre».

Valentina Dolci propone differenti percorsi. In quelli individuali l'attenzione si focalizza sulla singola persona, le sue abitudini, possibilità e capacità. «Tutti partono da livelli di-

versi di conoscenza e necessità in relazione allo stile di vita; su questo intervengo aiutandoli a raggiungere i propri obiettivi. I lavori di gruppo, invece, si differenziano in lezioni di cucina o cene "didattiche" anche a domicilio, per esempio per gruppi di amici. Sono più ludiche, per chi vuole fare una prima esperienza di conoscenza e sperimentare gusti nuovi». Per i gruppi organizza anche ritiri detox di yoga e di alimentazione depurativa insieme a Louise von Celsing (@glowretreats). La domanda è obbligatoria: esistono cibi proibiti? «"Proibito" è un termine molto forte. Seguo la regola del 90/10. Per il 90% propongo i criteri che considero più salutari e per il 10% faccio le eccezioni, tra queste pizza, mozzarella, salumi, fritto, gelato e dolci...».

Sono suggerimenti preziosi per coloro che scelgono di seguire la sua filosofia. «In autunno adoro le smoothie bowls, con frutta di stagione e secca, semi e acqua di cocco o mandorla. Ci nascondo anche un pochino di verdura, come spinaci, cetriolo o finocchio. Sono rinfrescanti, ricchi di vitamine e fibre e grassi buoni. Per l'aperitivo consiglio di preparare hummus e crudité. È permesso il vino rosso, ma molto moderatamente».

