



PROTOCOLLO DOTT. BURACCHI

CALORIE

La tua guida.

Gestione Peso & Menopausa



Più consapevolezza.

Più controllo.

Più equilibrio.



CALORIE — LA TUA GUIDA

ASSISTENTE CALORIE

Introduzione

Benvenuta nella guida dedicata all'Assistente Calorie.

Questa chat ti aiuta a monitorare ciò che mangi durante la giornata senza calcoli né complicazioni, stimando calorie e macronutrienti: proteine, carboidrati e grassi.

Lo scopo non è controllare ogni singolo grammo come se il cibo fosse una punizione. Lo scopo è diventare più consapevole, capire meglio le tue abitudini e vedere se ciò che mangi ogni giorno è davvero allineato con il tuo obiettivo.

Perché molte donne pensano di mangiare poco, ma quando si osserva davvero la giornata emergono facilmente calorie che passano inosservate: olio, pane, formaggi, assaggi, frutta secca, dolci serali, aperitivi, bevande caloriche, snack e weekend completamente diversi dai giorni feriali.

Monitorare non significa diventare ossessionata.

Significa smettere di andare a intuito.

E se l'intuito non ha funzionato finora, non c'è motivo di pensare che inizierà a funzionare domani.

STEP 1 — CREA IL TUO PROFILO PERSONALE

All'inizio, la chat ti chiederà alcune informazioni di base come:

- età;
- altezza;
- peso;
- sesso;

- livello di attività;
- obiettivo attuale.

Il tuo obiettivo potrebbe essere, ad esempio:

- perdere peso;
- mantenere il peso;
- aumentare tono e massa muscolare;
- migliorare la composizione corporea;
- avere più controllo su fame ed energia.

In base a queste informazioni, la chat creerà un primo profilo personale e stimerà:

- il tuo dispendio calorico giornaliero;
- un obiettivo calorico iniziale;
- un obiettivo proteico.

Importante: è solo una stima.

Nessuna formula è perfetta. Nessuna chat è magia.

Dopo alcune settimane, l'obiettivo potrà essere corretto e precisato in base a ciò che succede davvero: andamento del peso, misure, foto, energia, fame, digestione, qualità del sonno, allenamento e risposta reale del corpo.

Per questo è utile pesarsi con regolarità.

Puoi farlo ogni mattina, se vuoi dati più precisi, oppure una volta a settimana, se preferisci un approccio più leggero.

La cosa importante è mantenere lo stesso metodo.

Non reagire a ogni singola oscillazione. Il peso cambia per molti motivi: acqua, sale, ciclo, digestione, stress, sonno, allenamento e ormoni. Quello che conta è l'andamento nel tempo, non il numero di una singola mattina.

STEP 2 — REGISTRA IL CIBO DURANTE LA GIORNATA

Durante la giornata, apri la chat e registra ciò che mangi.

Puoi scriverlo oppure, ancora più semplice, inviare un messaggio vocale.

Per esempio:

“Nuovo giorno. A colazione ho mangiato 150 grammi di yogurt greco, una banana e 20 grammi di mandorle.”

Questo è già sufficiente per permettere alla chat di fare una stima.

Se vuoi essere più precisa, puoi anche aggiungere i valori nutrizionali dell'etichetta.

Per esempio:

“Sto mangiando 150 grammi di yogurt greco. I valori per 100 grammi sono: 0 grammi di grassi, 4,5 grammi di carboidrati e 11 grammi di proteine.”

La chat interpreterà quei valori come riferiti a 100 grammi e li convertirà automaticamente sulla quantità che hai realmente mangiato.

Quindi, se l'etichetta indica i valori per 100 grammi, ma tu ne hai mangiati 150, la chat farà il calcolo per te.

Meno matematica per te.

Più consapevolezza.

STEP 3 — USA LE STIME QUANDO SERVE

Non saprai sempre i grammi esatti. Va bene. Questa è la vita reale. Se non conosci la quantità precisa, dillo chiaramente.

Per esempio:

“Non so i grammi esatti. Fai una stima. Sto mangiando un panino con prosciutto e formaggio.”

Oppure:

“Sto mangiando questo piatto. Ti mando una foto. Stima calorie e macronutrienti.”

Quando puoi, dai più contesto possibile.

Puoi dire:

- una fetta;
- un cucchiaino;
- una porzione media;
- una confezione;
- mezzo piatto;
- una ciotola piccola;
- una porzione grande da ristorante;
- circa 200 grammi;
- peso cotto;
- peso crudo.

Più informazioni dai, migliore sarà la stima. Ma non usare il perfezionismo come scusa per non registrare. Una stima buona è molto meglio che fingere che quel pasto non sia mai esistito.

Perché spesso non sono i pasti “perfetti” a bloccare il percorso, ma quelli dimenticati, sottovalutati o mai conteggiati.

STEP 4 — PESO CRUDO O PESO COTTO

Per alimenti come pasta, riso, carne, patate, avena e simili, ricordati di specificare se il peso è crudo o cotto. Fa una grande differenza.

Per esempio, 100 grammi di riso crudo e 100 grammi di riso cotto non sono la stessa cosa.

Quindi, quando puoi, scrivi o di:

“100 grammi di pasta cruda/cotta”

oppure:

“200 grammi di pollo cotto/crudo.”

Questo renderà la stima molto più precisa.

Nota importante: specifica anche il tipo di alimento quando può cambiare molto il valore calorico. Per esempio, coscia di pollo e petto di pollo non sono la stessa cosa. La coscia può includere pelle, osso e più grassi; il petto è generalmente più magro.

Più sei chiara, meno la chat dovrà indovinare.

STEP 5 — PASTI COMPLESSI

Se hai un pasto complesso, puoi semplicemente descriverlo.

Per esempio:

“Sto mangiando una bowl con riso, pollo, avocado, edamame, verdure e salsa. Non so i grammi esatti. Fai una stima, ecco la foto.”

Ancora meglio: manda una foto e indica il peso totale del pasto, se lo conosci.

Per esempio:

“Ecco la foto. Il pasto completo pesa 420 grammi.”

Questo aiuta molto la chat a stimare meglio.

Non sarà perfetto.

Ma sarà utile.

E utile è quello che ci serve.

Il tuo obiettivo non è trasformare ogni pasto in un calcolo rigido. Il tuo obiettivo è capire cosa sta succedendo davvero nella tua alimentazione, soprattutto se il peso non si muove, la fame è alta o l'energia cala troppo durante la giornata.

STEP 6 — INIZIA UN NUOVO GIORNO

Quando inizia un nuovo giorno, scrivi:

“Nuovo giorno.”

La chat azzererà il conteggio quotidiano e ripartirà da zero.

Non aprire una nuova chat ogni giorno. Usa sempre la stessa chat, così potrà mantenere il contesto e capire meglio le tue abitudini nel tempo.

Piccolo consiglio: rinomina la chat con un'emoji, così la trovi facilmente quando apri ChatGPT.

Per esempio:

 ASSISTENTE CALORIE

Semplice.

STEP 7 — REGISTRA TUTTO CIÒ CHE CONTA

Usa questa chat ogni giorno registrando:

- pasti;
- snack;
- shake proteici;
- barrette;
- salse;
- olio;
- bevande caloriche;
- alcol;
- dolci;
- pasti al ristorante;
- assaggi;
- “solo un pezzettino”;
- tutto ciò che nella tua mente tende a “non contare”.

Conta.

Soprattutto olio, salse, snack, bevande, dolci, frutta secca, formaggi e piccoli assaggi ripetuti.

Non devi diventare ossessionata.

Ma devi essere onesta.

Più dati inserisci, più diventa facile capire se stai andando nella direzione giusta oppure se il tuo corpo sta semplicemente ricevendo più energia di quanto pensi.

Questo passaggio è fondamentale soprattutto in menopausa o dopo i 40/45 anni, quando molte donne sentono che “prima bastava mangiare un po’ meno per dimagrire” e ora non funziona più.

Il punto non è colpevolizzarti.

Il punto è vedere.

STEP 8 — SALVA I TUOI ALIMENTI ABITUALI

Un trucco molto utile è dare alla chat valori fissi per gli alimenti che usi spesso.

Per esempio, se usi sempre lo stesso shake proteico, puoi dire:

“Ogni volta che dico shake proteico, usa questi valori, salvo diversa indicazione: 399 calorie, 3 grammi di grassi, 10 grammi di carboidrati e 73 grammi di proteine.”

Oppure:

“Quando dico la mia colazione solita, usa questi ingredienti e questi valori.”

Questo ti fa risparmiare tempo, perché non devi ripetere ogni giorno le stesse informazioni.

Puoi farlo con:

- il tuo shake proteico abituale;
- il tuo yogurt abituale;
- il tuo pane abituale;
- la tua barretta proteica;
- la tua colazione abituale;
- il tuo pasto post-allenamento;
- il tuo ordine abituale al ristorante;
- qualsiasi alimento che usi spesso.

Più imposti bene i tuoi alimenti ricorrenti, più il monitoraggio diventa semplice.

E più diventa semplice, più sarà sostenibile nel tempo.

STEP 9 — TIENI LA CHAT FOCALIZZATA

Questa non è l'unica chat personalizzata del percorso.

Hai anche strumenti dedicati all'allenamento, al supporto del protocollo e ad altri aspetti del percorso.

Per questa chat, però, il consiglio è di mantenerla focalizzata soprattutto su:

- calorie;
- proteine;
- carboidrati;
- grassi;
- pasti;
- peso;
- andamento del percorso;
- domande pratiche sulla nutrizione.

Perché?

Perché se usi la stessa chat per tutto — alimentazione, allenamenti, problemi personali, riflessioni, domande casuali, lavoro, emozioni, idee e mille altri temi — la chat diventa confusa.

ChatGPT è utile, ma non è perfetto.

Se dopo molto tempo la chat inizia a fare errori ripetuti o a confondersi, puoi crearne una nuova.

Prima però chiedile di preparare un riassunto completo.

Per esempio:

“Crea un riassunto chiaro dei miei dati personali, obiettivo calorico, obiettivo proteico, alimenti abituali, progressi, regole importanti e note utili, così posso iniziare una nuova chat.”

Poi copia quel riassunto nella nuova chat. Non una nuova chat generica di ChatGPT, ma una nuova chat tramite il link — Assistente Calorie per il protocollo.

PRIMA DI INIZIARE: NON È UNA GABBIA

L'Assistente Calorie è uno strumento di consapevolezza, non una prigione.

Se monitorare ogni dettaglio ti crea ansia, senso di colpa o rigidità, usa un approccio più leggero: registra i pasti principali, concentrati sulle proteine, osserva le abitudini ricorrenti e chiedi alla chat di aiutarti a semplificare.

La chat è lì anche per questo: chiarire, sostenere, fare stime, spiegare i numeri e aiutarti a trovare un metodo più gestibile.

NON PARTIRE DAL “MANGIARE MENO”

L'errore più comune è usare le calorie solo per tagliare.

Nel Protocollo Buracchi il primo obiettivo non è mangiare il meno possibile, ma costruire giornate più ordinate, sazianti e sostenibili. Prima si lavora su proteine, qualità dei pasti, fame e routine. Se la base è a posto, si crea il deficit calorico necessario, senza trasformare il percorso in una lotta continua.

Perdere peso non deve significare vivere affamata.

LA COMPOSIZIONE CORPOREA È MATEMATICA, NON EMOZIONE

Puoi disperarti e frustrarti quanto vuoi: “non sta funzionando, non sto perdendo peso”. Questo non influenzerà né risolverà nulla. Ma questa è una buona notizia. Significa che basta ricontrollare i concetti di base.

- Sto prendendo le proteine?
- Sto aggiungendo tutti i pasti nella chat?
- Sto registrando davvero olio, salse, snack, aperitivi, dolci e assaggi?
- Il mio movimento reale è quello che penso?

Bene. Se passa del tempo e non perdi peso, ahimè, probabilmente non sei in un deficit reale.

Non è un parere.

È matematica.

Non perderai peso senza essere in deficit.

Ma ricorda che la soluzione non è solo “mangiare meno”. La soluzione è mangiare meglio, sostenere il corpo con i rimedi naturali quando previsti e abbassare le calorie in modo intelligente.

L'Assistente Calorie non serve a farti vivere il cibo con ansia. Serve a darti consapevolezza.

Perché se vuoi perdere peso, gestire meglio la pancia, sostenere la massa muscolare, avere più energia e costruire un rapporto più chiaro con il cibo, devi capire cosa sta succedendo davvero.

Non quello che speri stia succedendo. Non quello che ti sembra stia succedendo. Quello che sta succedendo davvero. Usa la chat.

Registra con onestà. Aggiusta quando serve.

E ricorda l'ordine delle priorità: **Proteine prima. Calorie dopo. Carboidrati e grassi in seguito.**

Questo non significa che il cibo debba diventare una prigionia.

Significa che finalmente smetti di improvvisare.

E quando smetti di improvvisare, il percorso diventa molto più chiaro.