



Protocollo di 7 giorni per testare due strategie dopo i pasti

Obiettivo: verificare se l'ordine degli alimenti e una breve camminata migliorano la tua energia e la tua fame dopo un pasto. Questo test non diagnostica un disturbo della glicemia.

1. Scegli il tuo pasto di riferimento

Scegli un pasto abituale e riproducibile. Per 7 giorni, mantieni il più possibile la stessa porzione, la stessa bevanda e lo stesso orario.

Pasto scelto: _____ Ora: _____ Alimento amidaceo o dessert principale: _____

GIORNI DA 1 A 3

2. Osserva senza cambiare

Mangia questo pasto come al solito. Non modificare appositamente l'ordine degli alimenti e non forzarti a camminare.

Valuta: l'energia dopo 1 h e 2 h, poi la fame dopo 3 h.

GIORNI DA 4 A 7

3. Applica solo due strategie

Ordine: verdure e proteine prima degli alimenti amidacei o del dessert.

Camminata: 10 minuti a un ritmo confortevole, poco dopo il pasto.

4. Annota il risultato ogni giorno

Giorno	Fase	Ordine	Camminata 10 min	Energia dopo 1 h	Energia dopo 2 h	Fame dopo 3 h	Note: sonno, stress, sintomi
1	Riferimento	Libero	Libera				
2	Riferimento	Libero	Libera				
3	Riferimento	Libero	Libera				
4	Test	☐	☐				
5	Test	☐	☐				
6	Test	☐	☐				
7	Test	☐	☐				

Energia: 0 = senza energie, 10 = stabile. Fame: 0 = nessuna, 10 = molto forte. Se misuri già la glicemia, aggiungi i valori prima del pasto, dopo 1 h e dopo 2 h nelle «Note». Questo test valuta le due strategie insieme.

5. Decidi al giorno 7

- ☐ **Meglio nella maggior parte dei giorni:** continua per 7 giorni.
- ☐ **Nessuna differenza chiara:** testa una sola altra strategia dell'articolo.
- ☐ **Sintomi peggiorati:** interrompi il test.

Questo protocollo si interrompe qui se...

Noti sete o minzione insolite, visione offuscata, valori elevati ripetuti, confusione o malessere. Chiedi anche un parere professionale in caso di gravidanza o di terapia che abbassa la glicemia.