

ELISA ORIGI

DIMAGRIRE, PORCA MISERIA!

COMFORT BOOK

HYGEIA  PRESS

DIMAGRIRE, PORCA MISERIA!
COMFORT BOOK

© 2019 Hygeia Press di Corridori Marinella
Via Rosas, 39 – Quartu Sant'Elena (CA)
www.hygeiapress.com

Prima edizione: maggio 2019
ISBN 978-88-98636-21-1
Coordinamento editoriale: Eleonora Fanos
Revisione testi: Marinella Corridori
In copertina: *Pop art angry vintage woman comic bubble*, ©studiosdoks/AdobeStock

Tutti i diritti sono riservati a norma di legge e a norma delle convenzioni internazionali.

È vietata la riproduzione anche parziale e con qualsiasi mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'editore.

Mamma,
ma come fa la natura a incartare la frutta nella buccia?

Mio figlio Aldo, 6 anni

INDICE

PARTE I • Per adesso, accomodiamoci	11
Dobbiamo dimagrire. Lo sappiamo. Però adesso tiriamo fiato!	12
Il club del beverone	14
Sugli scaffali, bugie per tutti i gusti	16
Si inizia!	20
Per convincerci davvero che sì, abbiamo iniziato	24
La dieta quando non ce n'è bisogno	26
La dieta è folklore	27
La dieta è imparare a vivere la vita un giorno alla volta	28
La dieta è rompere l'anima al mondo	29
Piccolo galateo della dieta	30
La dieta è social	34
La dieta è compagnia	37
I trucchi per farcela. Senza ridere	39
Siamo tutti intolleranti	47
Perdersi a un passo dalla meta	49
Gli uomini li riconosci da come ti trattano quando dici loro che sei a dieta	50
Vivere per mangiare o mangiare per vivere?	52
Che cosa succede dopo che iniziamo una dieta?	53

Puoi farlo, se lo vuoi	55
I nostri mutevoli confini	56
La dieta è voglia di piangere	57
Paffuti: figli di un dio minore	59
La dieta è una faccenda di personalizzazione	60
La vita porzionata	62
Tenera è la notte	63
Meravigliosa è l'alba!	65
La dieta è una cosa triste?	67
Ce la stiamo facendo!	68
Volevo dimagrire e sono diventato vegano	70
Non riuscite a iniziare la vostra dieta? Va bene. Raccontiamocela un po'	73
Smettiamola di dare la colpa agli altri	76
La dieta mitragliatrice	78
Gironi infernali	79
La bilancia: qualche buon motivo per buttarla via	84
I rigorosi: quelli bravi a non sgarrare	85
Magrezza e felicità	87
Situazioni a rischio di crollo: bastano poche parole. O anche una smorfia	88
Ma perché siamo ingrassati?	91
Ex magri. Ex inappetenti. Ex, appunto!	93
PARTE II • E se ci provassimo, che cosa succederebbe?	95
Giorno Zero	96
Giorno Uno	97
Giorno Due	98

Giorno Tre	99
Giorno Cinque	100
Giorno Dieci	101
Giorno Diciannove	102
Giorno Ventinove	103
Giorno Quarantaquattro	105
Giorno Cinquantanove	107
Giorno Cinquantanove	108
Giorno Sessantuno	109
Giorno Novantuno	110
Giorno Novantotto	111
Giorno Centoventi	112
Giorno Centocinquanta	113
Giorno Duecento	115
Giorno Duecentocinque	116
Giorno Duecentocinque	117
PARTE III • La vita che passa dal cibo	119
L'acqua di Carlotta	120
L'insalata di Sara	121
La pasta di Dario	123
Le chiacchiere di mia madre	125
L'erba di Margherita	126
I panini di Anna	127
Le briciole di Ismede	128
Le telline di Maria	129
In conclusione	130
L'autrice	133