

**L’AFFINITÀ DI COPPIA? MIGLIORA CON UNA BUONA PRIMA COLAZIONE**

**TUTTI I CONSIGLI DEGLI ESPERTI PER INIZIARE LA GIORNATA A DUE**

*Con la consulenza di Valerio Celletti - psicologo, psicoterapeuta e sessuologo- e Luca Piretta -nutrizionista gastroenterologo e docente dell’Università Campus Bio Medico di Roma - tutti i segreti per iniziare nel modo migliore la giornata insieme. Dagli accorgimenti per stupire l’altro alle colazioni giuste in base all’età di una relazione fino ai prodotti da mettere in tavola (o sul letto). Una piccola guida sulla colazione perfetta per la coppia, a cura di* [*www.iocominciobene.it*](http://www.iocominciobene.it)*, blog che Aidepi (Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane) dedica al primo pasto della giornata.*

Troppo stanchi e stressati per concedervi un tenero momento a due?
Per ritagliarsi un po’ di intimità con il vostro partner non c’è bisogno di aspettare il sabato sera:
**una buona prima colazione è una coccola per se stessi e per la coppia, meglio della classica cena**. “*Se la sera può trascinarsi dietro i pensieri accumulati durante il giorno, il mattino offre un’opportunità che spesso non viene colta* - spiega **Valerio Celletti, psicologo, psicoterapeuta e sessuologo** - *É molto comune tendere a vivere in attesa del futuro, mentre è importante donarsi quotidianamente*.” Ecco allora che la colazione diventa un momento importante per ritrovare l’intimità di coppia, un primo pasto “*che si prende il suo tempo* *e che aiuti a riscoprire il piacere di stupirsi di piccoli gesti e attenzioni.*”

Vediamo adesso tutti i consigli degli esperti - online su [www.iocominciobene.it](http://www.iocominciobene.it) - per iniziare in modo speciale la giornata, a partire dalla prima colazione.

**A COLAZIONE ANDATECI PIANO: È IL MOMENTO GIUSTO PER RALLENTARE**

La prima regola per la colazione perfetta è un invito alla calma. “*Non viviamo la prima colazione come un momento di passaggio e non roviniamola con l’ansia da puntualità e scadenze* *–* spiega il dott. Celletti – *Il miglior regalo che vi possiate fare di prima mattina è* ***regalarvi del tempo****. Rallentate, concedetevi un momento di tranquillità e ritagliatevi un momento per essere voi stessi in coppia, ascoltandovi e ascoltando le vostre emozioni. Per un giorno i vostri impegni possono essere posticipati.”*

**SE SI È UNA COPPIA “OGNUNO A CASA SUA”: LA COLAZIONE È CON VISITA A SORPRESA**

Vediamo adesso alcune semplici idee da mettere in campo per rendere speciale la colazione per chi vive in diverse tipologie di relazioni. **Per un coppia che non vive insieme l’esperto consiglia di puntare sull’effetto sorpresa**: “*Mandate un invito al vostro partner per iniziare insieme la giornata. Può andare benissimo un video messaggio o, per i nostalgici della carta, un biglietto o una lettera da recapitare la sera prima.*” Cosa portare? “*Scegliete i vostri prodotti preferiti: yogurt, biscotti, prodotti da forno e frutta di stagione. Puntate sulla semplicità. E se il vostro compagno/a ha dei figli niente paura, basterà portare con sé quel che occorre per soddisfare tutti, con la promessa di ritagliarsi un momento solo per la coppia nel corso della giornata*.”

**SE SI È A CASA IN DUE: LA COLAZIONE È A LETTO**

Fate uno strappo alla regola: concedetevi per una volta il piacere di rimanere nel tepore delle lenzuola. *“La colazione a letto è* ***un’occasione per svegliare il proprio partner in modo caloroso, giocoso e sensuale*** *–* commenta lo psicologo *– ma il vassoio non si materializzerà da solo e uno dei due deve prendere l’iniziativa. Basta però davvero poco: non serve sfornare pancakes o frittelle come nei film americani, ma per stupire il vostro partner potete ricorrere ad un semplice trucco. Nascondete nel comodino o in un armadio tutto l’occorrente: vassoio con scatola dei biscotti, fette biscottate, marmellate o creme spalmabili, tazze e posate. Al mattino vi basterà solo aggiungere del caffè e del latte e il gioco è fatto.”*

**SE LA FAMIGLIA SI FA NUMEROSA: LA COLAZIONE SPEZZA LA ROUTINE**

Con l’arrivo dei figli la colazione diventa momento collettivo, ma ogni tanto è importante **provare a ritagliarsi un momento a due, magari prima che il resto della famiglia si svegli**: “È *importante* ***rompere la routine****. Avere delle abitudini è positivo e i comportamenti che ripetiamo frequentemente in parte ci definiscono ma a volte non ci accorgiamo di come ci stanno definendo … Per questo ogni tanto sforzarsi di cambiare abitudini e dedicare attenzione a quanto stiamo scegliendo è un atteggiamento da ricordare per non correre il rischio di essere solo ‘i genitori’ e ricordarsi chiaramente di quanto si abbia scelto di essere ‘una coppia*’.”

**CEREALI, LATTE E FRUTTI DI BOSCO: LA COLAZIONE È GRATIFICANTE E ENERGETICA**

Ma cosa portare a tavola (o sul letto) per una colazione speciale in coppia? “***I carboidrati giocano sempre un ruolo essenziale****, in particolar modo se assunti al mattino –* spiega Luca Piretta, nutrizionista e gastroenterologo *- Bene pane, fette biscottate, biscotti, prodotti da forno e cereali da prima colazione: apportano zuccheri a lento rilascio che danno energia per tutta la mattina. Ma non solo, i carboidrati hanno anche un* ***effetto gratificante****, aspetto da non trascurare per una colazione a due.”* È poi necessario inserire una quota proteica: “*Consiglierei* ***il latte, è una bevanda ‘base’, ricca, nutriente****,* ***energetica e contiene Sali minerali***”, continua il professore. Per finire è importante un frutto: “*Per l’occasione, invece della classica mela o arancia, si possono utilizzare* ***i frutti di bosco****, che hanno anche un effetto vasodilatatorio e agiscono sulla microcircolazione*.” Via libera dunque **a more, mirtilli, fragole e fragoline, che potrebbero avere un effetto anche afrodisiaco**, perfetto per la situazione.

**L’INGREDIENTE IN PIÙ PER LA COLAZIONE A DUE? IL CIOCCOLATO**

Per rendere più goloso il menù per una colazione speciale, potete aggiungere del cioccolato. “*Ha una serie di effetti sul sistema nervoso centrale -* spiega il nutrizionista *- presenta infatti* ***sostanze che determinano una sorta di euforia e stimolano ormoni del benessere*** *come la serotonina e le beta endorfine, che danno piacere.”* Per la vostra colazione a due prevedete allora del cacao da aggiungere al latte, oppure scegliete dei biscotti, dei prodotti di forno o dei cereali da prima colazione con del cioccolato, oppure aggiungete un cioccolatino alla vostra colazione preferita, per l’occasione uno strappo alla regola è concesso.

 ***“Io comincio bene”*** *è una campagna sostenuta da AIDEPI*(*Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane)*,*primo polo associativo del settore alimentare nazionale, che vive sul blog* [*www.iocominciobene.it*](http://www.iocominciobene.it)*.  L’obiettivo è promuovere il valore della “buona” prima colazione attraverso la condivisione di storie, curiosità, informazioni che vedono protagonista il primo pasto della giornata, fondamentale per una corretta alimentazione.*

**Ufficio stampa AIDEPI (Associazione delle industrie del dolce e della pasta)**

INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Valentina Lorenzoni 0644160886; 3316449313; v.lorenzoni@inc-comunicazione.it

Simone Ranaldi 0644160883; 3355208289; s.ranaldi@inc-comunicazione.it