



## **009 Sticking to a diet**

When I arrived in this country,

I was much lighter.

But for a host of reasons,

I've gained a lot of weight.

Little by little I've packed on the pounds.

I've always had issues with my weight though.

I don't eat junk food, but I tend to eat too much.

The food in Italy is the best in the world I think.

And that makes it even harder to resist over-indulging.

Right now I'm overweight.

Some people might say I'm pleasantly plump.

While others would say that I'm just plain fat.

I'm on a diet now. I hope I can stick to it.

I'm developing better eating habits like

Not eating in between meals, or late at night.

No more midnight snacks for me!

My strategies include eating more slowly and with more attention.

I'm even using smaller plates so that the portions look bigger.

I eat plenty of vegetables and green, as well as fruit like apples and pears.

And one key to my strategy is to never skip breakfast.

I always have a very healthy breakfast and that helps me not to give in to temptation.

I'm determined to get rid of my spare tire.

And if I should suffer a setback, I'll just get back on my diet.

Come Hell or high water, I'm gonna get back into shape and go down a few notches on my belt.

Wish me luck!

Time for lunch?. . mmmmmm. Delicious!

That's all for now.

See you next time!

Ciao a tutti, sono Michael

E benvenuti in EngPods.

Quando arrivai in questo paese ero più leggero.

Ma, per varie ragioni, sono aumentato di peso.

A poco a poco ho messo su dei chili.

Da sempre ho avuto difficoltà col mio peso.

Non mangio schifezze, ma tendo a mangiare troppo.

Il cibo in Italia è il migliore nel mondo secondo me.

E questo rende ancora più difficile il non mangiare troppo.

Adesso sono sovrappeso.

Alcuni direbbero che sono ciccione.

Mentre altri direbbero semplicemente grasso.

Adesso sto facendo una dieta. Spero di riuscire a seguirla.

Sto sviluppando abitudini alimentari più sane.

Come ad esempio non mangiare fra i pasti, nè tardi di sera.

Niente più spuntini di mezzanotte per me!

Le mie strategie includono mangiare più lentamente e con più attenzione.

Sto anche usando piatti più piccoli per far sembrare le porzioni più grandi.

Mangio tanta verdura e vegetali, oltre a frutta tipo mele e pere.

Un altro punto strategico è non saltare mai la colazione.

Faccio sempre una colazione sana che mi aiuta a non cedere alle tentazioni.

Sono determinato ad eliminare il rotolo di grasso intorno alla mia vita.

E se per caso avrò una ricaduta, ricomincerò la mia dieta.

Costi quel che costi, tornerò in forma e riuscirò a stringere di più la cintura.

Auguratemi buona fortuna!

Adesso è l'ora di pranzo? mmmm buono!

E' tutto per ora.

Alla prossima!

[www.engpods.com](http://www.engpods.com)