



Consigli pratici per rimanere in forma a Natale



Il Natale è ormai alle porte e spesso associamo il periodo natalizio all'idea di un aumento di peso a cui irrimediabilmente andremo incontro!! Nel periodo delle feste natalizie, si sa, i nostri pranzi e cene sono caratterizzati da pietanze elaborate spesso ricche di calorie: vi sono piatti della tradizione che rappresentano la convivialità e i festeggiamenti di questo periodo dell'anno che non possono mancare sulle nostre tavole ma che spesso possono mettere in difficoltà chi vuole stare attento alla propria linea!! Pochi sanno invece che con qualche semplice accorgimento è possibile gestire al meglio i pasti delle festività natalizie senza appesantirsi! Eccovi qualche consiglio utile!

1. Concedetevi i piatti tipici della tradizione natalizia SOLO nei giorni della festa (come Natale, Santo Stefano, Capodanno), mentre nelle giornate comuni che vi sono tra le festività cercate le pietanze comuni fatte dei cibi semplici di tutti i giorni. Il consiglio che vi do è dunque quello di partecipare con serenità ai pasti delle feste senza la frustrazione di dover rinunciare alle pietanze tipiche di famiglia dando però una collocazione “temporale” al vostro pasto speciale di quel giorno di festa!!
2. Evitate di “finire i piatti avanzati” delle festività perchè senza che ve ne rendiate conto alla fine delle festività natalizie le calorie “in eccesso” ingerite saranno veramente tante!
3. Evitate di mangiucchiare in attesa di sedervi a tavola mentre attendete che tutti gli ospiti siano arrivati!! Crostini, grissini, pane condito, ma anche tartine, olive all'ascolana, prodotti sott'olio e salse di ogni genere rappresentano un'elevata fonte calorica che spesso sottostimiamo!!

4. Limitate gli alcolici!! Ingannate i commensali che vorrebbero sempre riempirvi il bicchiere sorseggiando spesso dell'acqua durante il pasto e utilizzando il vino solo per il brindisi!

5. Ricordatevi di dedicare del tempo all'attività fisica!!! Spesso siamo convinti che solo attraverso la rinuncia alimentare si possano contenere le calorie dei pasti natalizi dimenticando che il movimento ci permetterà di consumare una parte delle calorie in eccesso concedendoci con serenità qualche peccato di gola!! Programmate dunque già ora la vostra attività motoria durante le festività natalizie: una camminata a passo veloce di almeno 40 minuti 3 volte/sett può essere un impegno molto efficace (che dovremmo prenderci tutto l'anno!!) in questo periodo! L'attività fisica ci aiuterà a mantenere a buoni livelli il nostro metabolismo e a bruciare un po' di energia in più, permettendoci di gestire con consapevolezza i piccoli grandi eccessi delle feste natalizie!!

Buone feste