

come prevenire un aumento di peso durante il Natale



Durante le vacanze di Natale si parla spesso d'aumento di peso, infatti, in questo periodo, molte persone crescono mediamente 2 chilogrammi. In realtà, i chili guadagnati sono probabilmente meno. Ma sorge un problema: nella maggior parte dei casi, sebbene durante le vacanze l'aumento di peso sia ridotto, raramente viene smaltito e va a sommarsi a quello che normalmente si accumula col passare degli anni in età adulta.

Ecco quindi alcuni suggerimenti per non prendere chili durante le feste Natalizie:

- **Bilanciate gli apporti alimentari.** Sforzatevi di compensare le calorie durante la giornata. Se consumerete calorie extra in serata, in quello stesso giorno vi regolerete in anticipo, focalizzandovi a pranzo su frutta e verdura.
- **Disdegnate gli aperitivi.** Non sprecate le vostre calorie sgranocchiando stuzzichini salati o dolcetti senza pensarci.
- **Decorate il vostro piatto.** Riempite almeno metà o tre quarti del vostro piatto con verdure crude colorate, frutta o cibi che ne contengano. Moderatevi per quello che riguarda salse a base di maionese, panna, formaggio e uova. L'altra metà del vostro piatto sarà ricoperta di carne magra o pesce.
- **Ricordate le buone maniere.** Per essere gentili con gli ospiti spesso si offrono delle porzioni molto abbondanti di cibo. Tuttavia non è necessario ripulire completamente ogni vostro piatto per dimostrare il vostro apprezzamento.
- **Siate discreti.** Identificate le calorie ingrassanti quali salse, formaggi, ripieni e spostatele discretamente verso il bordo del piatto.
- **Pianificate le vostre indulgenze.** Se volete gustarvi un delizioso dolce o un piatto tipico molto calorico, chiedetevi a che cosa siete disposti a rinunciare in cambio di quella concessione: qualcosa a pranzo o a cena, o la merenda pomeridiana? Oppure siete disposti a trascorrere più tempo in palestra?

IDEE REGALO SALUTARI

Ogni anno andiamo alla ricerca di regali per i nostri cari, parenti ed amici. Un'idea originale è quella di regalare prodotti che possano fare bene alla salute. I vostri regali saranno sicuramente apprezzati. Leggete questa simpatica TOP 10:



- 1. Bottiglia riciclabile.** Cercate una bottiglietta in alluminio tutta colorata (priva di sostanze chimiche dannose per l'organismo) che potrà essere riempita d'acqua innumerevoli volte.
- 2. Cornucopia di cereali.** Riempite una cornucopia o un cestino con dei pacchetti di cereali integrali, come il riso selvatico, pasta integrale, avena, farro, orzo.
- 3. Noci.** Contengono acidi grassi **omega-3**, utili per l'apparato cardio-circolatorio. Non esagerate: bastano 3-4 noci al giorno per ottenere dei risultati benefici.
- 4. Piante aromatiche.** Regalate i semi o dei vasetti, così ognuno potrà far crescere la propria pianta aromatica a

casa. Rosmarino, salvia, basilico, timo, per esempio, possono essere utilizzati al posto del sale nella preparazione dei cibi.

1. Borsa termica per il pranzo. I vostri amici e familiari apprezzeranno questo regalo poiché così saranno in grado di conservare al caldo dei piatti sani che avranno preparato a casa.

2. Té assortiti. Questa bevanda ricca di antiossidanti è disponibile sia in bustine che sfusa. Sceglietelo verde, nero oppure aromatizzato.

3. Contapassi. I modelli più recenti non solo contano i passi ma permettono di calcolare le calorie consumate e stimare la perdita di massa grassa.

4. Cassetta di frutta e verdura biologica. Non c'è niente di meglio che regalare vitamine, antiossidanti, sali minerali, fibre che aiutano a depurare l'organismo dopo averlo affaticato con i pasti natalizi (www.bioexpress.it)

5. Vaporiera elettrica. Utilizzare in cucina la vaporiera è un modo sano e semplice per preparare le verdure e tanti altri cibi.

6. Cioccolato. Un regalo sicuramente azzeccato. Ricordate che il cioccolato più sano è quello con il 70% minimo di cacao, quindi controllate le etichette. Con questo regalo, non eccedete nelle quantità. Ne basta poco al giorno (25grammi=140 kcal) per godere dei suoi effetti benefici.

Nessuno dubbio, vero?



Buone vacanze a tutti voi
Dott.ssa Isabella Tontini