

Christmas Tips



Dieta e Natale: due parole che non sembrerebbero andare d'accordo! Eppure è possibile conciliare uno stile di vita salutare anche durante il periodo delle feste (in questo caso natalizie!).

Si avvicinano le feste di Natale e ciò vuol dire anche che sta per iniziare il periodo del pandoro, del torrone e del panettone a qualsiasi ora del giorno e della notte, e della bilancia che puntualmente il 7 di Gennaio, a feste concluse, vi correrà dietro ricordandovi che forse avete esagerato...cosa fare allora?

Di seguito i miei consigli su come gestire l'alimentazione durante il periodo delle feste natalizie.

1. Innanzitutto non punitevi già da adesso sottoponendovi a inutili (e dannosi) digiuni che non faranno altro che rallentare il vostro metabolismo! Di conseguenza, non saltate i pasti. Un errore molto comune e che dobbiamo cercare di evitare assolutamente è quello di arrivare affamati a cene o pranzi festivi. Spesso infatti scatta un meccanismo mentale per cui: *mi trattengo, salto il pranzo, così a cena potrò mangiare illimitatamente*. Più ci priviamo del nutrimento, più il nostro organismo si ribella a questa costrizione portandoci a mangiare senza riflettere, senza consapevolezza, senza coscienza e soprattutto senza piacere, *senza assaporare realmente il cibo* come se fossimo animali privi di senso critico! Più mangiamo, più avremo difficoltà digestive, più staremo male, più avremo ricordi che, da positivi che dovevano essere, si trasformano in spiacevoli esperienze! E' davvero questo quello che vogliamo? Meglio quindi evitare dannosi digiuno: potremo invece tranquillamente ridurre le quantità dei pasti successivi. Unica regola: ascoltare realmente i nostri bisogni!



2. Non cedete alle tentazioni dei supermercati che già dai primi di Dicembre vi propongono torroni, pandori, panettoni a prezzi scontati... Non fate scorte inutili di milioni di dolci che sarete poi costretti a consumare anche a Gennaio! Scegliete piuttosto pochi (ma sicuramente più buoni) prodotti dolciari artigianali da consumare solo dalla Vigilia di Natale in poi! Il vero motivo per il quale è difficile mantenere il proprio stile di vita sano a Natale, si sa, non sono in realtà quei 2-3 giorni di festa, ma tutto il periodo prenatalizio che li precede!



3. Muovetevi. Questo consiglio in realtà è un evergreen... Ad ogni modo, approfittate delle compere natalizie per fare lunghe passeggiate, fate le scale a piedi, parcheggiate la macchina un po' più distante del solito e trovate sempre una scusa per camminare! Non è forse anche questo un modo per vivere il clima natalizio ed osservare con occhi diversi la città? Musica, addobbi, lucine...scommetto anche che passeggiando scoprirete nuovi negozi che non avevate mai notato fino ad adesso!



4. Eccoci arrivati alla Vigilia di Natale! Non privatevi di nessuno piatto: è pur sempre Natale!



5. Mangia lentamente: ricorda sempre che quando sei in compagnia hai modo di chiacchierare, lasciando passare quei preziosi minuti (circa 20) che ti aiuteranno a percepire il senso della sazietà prima che tu abbia esagerato con le quantità!



6. Attenzione agli avanzi: A volte gli avanzi rappresentano un motivo in più per non fermarsi a quei 2-3 giorni di festa, ed è così che la nostra alimentazione un po' più ricca del solito, si protrae per giorni e giorni! Non fa piacere a nessuno sprecare il cibo: ricorda allora che puoi congelare alcuni alimenti o puoi preparare anche delle doggy bag da donare a fine pasto ai tuoi ospiti!



7. Infine, buttate quell'antipatica bilancia che soggiorna nel vostro bagno! Non demoralizzatevi pesandovi subito dopo le feste! **GODETEVI** i vostri cari, le tombolate, l'atmosfera natalizia e il Capodanno! Tenete a mente questi semplici accorgimenti, ma non stressatevi: **Non si ingrassa tra Natale e Capodanno ma tra Capodanno e Natale!**

Buone Feste!



Cristina Aiassa – Biologa Nutrizionista