



NUTRACEM

IL NOSTRO
VADEMECUM
PER LE FESTE





COME GESTIRE L'ALIMENTAZIONE DURANTE LE FESTE?


Il Natale è alle porte e sappiamo tutti cosa significa: cene, dolci e un po' di tempo di qualità con amici e familiari.

E' il periodo dell'anno in cui la maggior parte di noi tende ad esagerare, non si bada alle calorie, e si lasciano i buoni propositi di dieta e sport al nuovo anno.

Ed è una cosa in realtà positiva da fare
(MA con moderazione ovviamente).


Non c'è niente di sbagliato nel lasciarsi un po' andare, d'altra parte ce lo meritiamo dopo un anno di stress e lavoro. Le vacanze finiranno più velocemente di quanto sono iniziate, quindi dovrai comunque tornare alla tua routine e normalità. Quel piccolo eccesso non sarà dannoso per i tuoi obiettivi di salute e rinunciare a tutto probabilmente ti porterebbe solo a guardarti indietro e vedere le opportunità perse.

Quindi ecco alcuni suggerimenti su come godersi davvero il Natale senza sentirsi in colpa (e anche senza rovinare completamente la tua salute e tutti i benefici che hai guadagnato durante l'anno).






MANTIENI IL FOCUS SULL'OBIETTIVO!

- Non dimenticare la motivazione per cui hai intrapreso un percorso di sana alimentazione o di perdita di peso. Non sei costretto a rinunciare a tutto, sia chiaro. Ma senza un cambiamento non puoi ottenere il risultato che cerchi, e devi esserne cosapevole. Questo può aiutarti a non esagerare durante le feste.
 - Non rinunciare a tutto, ma mangia con moderazione. Non sei obbligato a mangiare tutto ciò che c'è solo perché "C'è". Gusta magari la prelibatezza delle feste che più stavi aspettando o fai piccoli assaggi di tutto evitando i bis o i tris. Cerca di non mangiare se senti che non hai più fame ed evita di mangiare per pura golosità.
 - Rimani attivo o muoviti di più. Non prendere l'esercizio come una valida scusa per abbuffarti sempre, questo ti farebbe entrare in un vortice di comportamenti negativi, ma se sei equilibrato non c'è nulla di male, anzi, nei periodi di eccesso, nell'aumentare il dispendio energetico facendo più sport per compensare.
 - Attenzione all'alcol: bevi con moderazione e scegli cose più leggere (vino, birra) evitando superalcolici zuccherati, amari, cocktail ecc...
- 



SUGGERIMENTI PRATICI

- In questo periodo possono capitare più cene e aperitivi. Contieni le porzioni pur mangiando tutto ciò che c'è, oppure rinuncia ad esempio al dolce. Bilancia il resto della giornata: Fai gli altri pasti semplici, ricchi di verdura e proteine, frutta o frutta secca agli spuntini, e facendo un po' di movimento in più.
 - Inizia il pasto con la verdura (abbondante) e bevi uno o due bicchieri di acqua. Questo aiuterà a favorire il senso di sazietà e ti permetterà di controllare meglio l'assunzione delle altre portate.
 - Mangia e mastica lentamente, fai delle pause, sorseggia dell'acqua, fai due chiacchiere. Anche in questo modo dai il tempo al tuo stomaco di mandare al cervello i segnali di sazietà, così da contenere ciò che mangerai.
 - Mangia consapevolmente. Cioè in maniera non distratta (da dispositivi elettronici, dal lavoro, dagli amici) ma resta sempre concentrato su ciò che stai introducendo, meglio ancora se hai pianificato il pasto per evitare di mangiare "quello che c'è".
 - Allontana il senso di colpa: stare troppo in restrizione può portarti a scoppiare e sgarrare. Da qui potresti pensare "ormai ho già sgarrato tanto vale che mangi anche questa fetta di panettone" e generare un circuito di sensi di colpa e abbuffate senza fine.
- 



BUONE FESTE!

Dott.ssa Chiara Conato e Dr. Andrea Manunza

www.nutracem.com

