



Mangiare in maniera salutare  
durante le feste

---

life  beats

lyondellbasell  
| | | |



## Vacanze in salute...senza prender peso!

La stagione delle vacanze natalizie è il periodo dell'anno in cui si festeggia con la famiglia e con gli amici. A volte, però, può diventare un momento di eccesso di cibo e di aumento di peso.

Secondo la *US National Institutes of Health*, mangiare in maniera errata durante le vacanze può portare a un aumento di uno o due chili ogni anno. E, la maggior parte delle persone non riuscirà a perdere quel chiletto in più.

Nel corso della vita, quell'aumento di peso costante durante le vacanze può procurare problemi negli anni.





## Siate realistici



Evitate di pianificare una dieta proprio durante le vacanze: nessuno vuole stare a dieta durante questo periodo.

Invece, cercate di mantenere il vostro peso forma.

- Se mangiate un po' di più durante un pasto, cercate di farne uno più leggero la volta successiva.
- Per prendere un chilo ci vogliono 500 calorie al giorno (o 3.500 calorie a settimana) in più rispetto al numero di calorie assunte regolarmente.



## Pianificate il vostro tempo per attività fisiche

Se non riuscite ad andare in palestra, create una tradizione sportiva/di movimento durante le vacanze natalizie! Pianificate attività con la vostra famiglia che distolgano l'attenzione dal cibo.

- Fate una passeggiata per dare un'occhiata alle decorazioni natalizie
- Ballate!
  - Le migliori feste natalizie sono quelle in cui si può ballare
- Camminate a piedi per piccoli tragitti, invece di usare la macchina, ogniqualvolta si presenti l'opportunità





## Non saltate i pasti

---

Non saltate i pasti per risparmiare calorie con il solo scopo di potersi abbuffare durante i pranzi di famiglia o quando ci si ritrova tra amici.

- Prima di andare a una festa è consigliabile mangiare uno snack leggero, come delle verdure cruda o della frutta: serve per spezzare l'appetito.
- Bere un bicchiere d'acqua prima di pranzo o cena aiuta ad aumentare il senso di sazietà.







## Limitate la varietà delle pietanze

La varietà di pietanze stimola l'appetito quindi quando vi recate al buffet cercate di mettere nel piatto poche pietanze, magari le vostre preferite.

- Potete sempre tornare per un secondo giro, ma cercate di farlo almeno dopo 20 minuti dal primo: questo è il tempo necessario perché il fisico e la mente possano registrare il reale senso di sazietà.
- Siete ancora affamati? Se decidete di fare un altro giro al buffet, mangiate verdure, bevete acqua e prendete solo altre due piccole porzioni.





## Piccoli trucchi per una cucina salutare

---

**Inserite questi piccoli trucchi nelle ricette tradizionali per renderle più salutari**

- **Salsa/ sugo o brodo**
  - Ponetelo in frigorifero: in questo modo il grasso si rassoderà. Potete quindi rimuoverlo: farà risparmiare 56 grammi per porzione!
- **Ripieno**
  - Utilizzare meno pane a favore di cipolle, aglio, sedano e altre verdure. Aggiungete frutti come i mirtilli o mele. Per insaporire, bagnate con prodotti a basso contenuto di grassi, come il brodo vegetale e la salsa di mele
- **Tacchino/Pollo**
  - Se vi piace il petto di tacchino o di pollo arrosto, mangiatelo senza la pelle: risparmierete almeno 11 grammi di grassi saturi a porzione
- **Contorni**
  - Evitate le salse e i fritti: meno calorie e grassi saturi!

## Praticate una cucina sana

---

- Insomma...se non si festeggia con pranzi o cene prelibate e abbondanti durante le ricorrenze, che festa è? Non si può non festeggiare, ma nemmeno vogliamo ingrassare. C'è una soluzione? Festeggiamo a tavola, ma con meno calorie.

**Clicca: [«E' Natale! Buona Salute a tutti»](#)**





## Mangiare bene durante le feste

*Importante: anche se non prendiamo tanto peso durante le vacanze, abbiamo comunque la tendenza a mangiare, a bere di più e fare meno movimento.*



*Cercate di applicare piccole regole durante le vostre vacanze natalizie: il vostro copro vi ringrazierà alla fine delle festività!*

Mangiare in maniera salutare durante le feste

---

**Vivere Sano**  
**E' nelle tue mani!**  
**Comincia Oggi.**

