



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 crude 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.





E' l'occasione giusta per essere un vero "Food Snob *"!



L'atmosfera del buffet è di solito quella di: "Mangia tutto ciò che vuoi". Ma se non vi piace il cibo proposto, non sforzatevi di mangiarlo...comportatevi da vero Food Snob!

- Scegliete i vostri piatti preferiti e scartate quelli che vi piacciono meno.
- Bilanciate il vostro piatto inserendo frutta e verdura.
- Fate attenzione ai cibi grassi.
- Se state bevendo alcol, alternatelo con un bicchiere d'acqua.

* Con il termine Food Snob si intendono quegli appassionati del gusto e della ricercatezza che ostentano conoscenza e si lamentano spesso del cibo prima di trovare un prodotto degno del loro palato raffinato



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.

