

## Mangiare in maniera salutare durante le feste





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.





**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.**







### *Season's Greetings*

*Happy New Year*

*Merry Christmas*

*Happy Hanukkah*

*Feliz Navidad*

*חנוכה שמחה*

*Celebrate Kwanzaa*

*दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं*

*Gelukkig Nieuwjaar*

*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!*