

# Le regole da seguire per sopravvivere al Natale

**Autore :** Alessandra Cirillo

**Data :** 16 Dicembre 2019



Natale, si sa, è l'incubo di tutte le persone che sono a dieta. Hanno il terrore di arrivare all'anno nuovo con una taglia in più; ed effettivamente i piatti che vengono preparati sono ricchi e vari e possono intaccare il duro lavoro fatto fino a quel momento del percorso dimagrante.

La domanda che mi stanno ponendo tutti i miei clienti in questi giorni è proprio questa: "Come sopravvivere alle feste?"

Infatti anche la persona più costante e che segue alla lettera il piano alimentare, una volta che si prospettano le festività natalizie ha dei cedimenti e se non guidata potrebbe perdere tutti i progressi raggiunti fino a quel momento.

Ma non vi preoccupate, la vostra nutrizionista vi aiuterà a superare queste giornate, senza rinunce e senza far spostare l'ago della bilancia.

Poi vi voglio svelare un segreto: non si ingrassa per un solo giorno che si mangia di più!

Il mio primo consiglio è quello di mangiare!

Si avete letto bene, perché non ha senso pensare di privarsi di tutti i manicaretti che si preparano a Natale, perché passare le feste è anche questo: mangiare insieme agli amici e alla famiglia in armonia e serenità! Anche per chi sta a dieta.

Ecco i consigli da seguire:

1) Natale non dura un mese intero

Le giornate di festa sono solo il cenone del 24 e del 31, e i pranzi del 25 e 1. Gli altri giorni si segue la dieta!

2) Non saltare i pasti

Non si deve pensare che visto che si mangerà di più si deve seguire il digiuno prima o dopo per cercare di compensare allo sgarro fatto. Il nostro corpo ha infatti lo stesso bisogno degli altri pasti principali anche se abbiamo mangiato in eccesso a pranzo o cena, soprattutto non saltare il pasto precedente per evitare di arrivare poi troppo affamato a quello successivo, portando a mangiare quindi di più. Il mio consiglio è quello di mantenersi leggeri, magari con una vellutata di verdura, seguito poi da un the verde con un po' di

zenzero.

### 3) Fare piccole porzioni

Bisogna provare un po' tutte le prelibatezze che ci vengono offerte sulla tavola imbandita delle feste, ma semplicemente si devono prendere piccoli assaggi, magari tutti nello stesso piatto per avere un'idea della quantità di cibo che si sta per mangiare.

### 4) Masticare lentamente

Questa regola, in verità, dovrebbe essere seguita da tutte le persone in generale, soprattutto quando si sta seguendo una dieta. Infatti una lenta masticazione permette allo stomaco di inviare il segnale di sazietà prima perché ha il tempo di digerire l'alimento con calma, cosa che invece non avviene quando si mangia voracemente e ingoiando pezzi di cibo troppo grandi. E poi mangiando lentamente si riesce anche ad assaporare appieno il cibo.

### 5) Limitare le bibite e gli alcolici

Non serve a nulla avere mille attenzioni su quello che si mangia, se poi tra una portata e un'altra ci si accompagna con il vino, o peggio ancora, bibite zuccherate.

Giusto per farvi avere un'idea:

un calice di vino rosso contiene 75 kcal

un bicchiere di coca cola 100 kcal

un bicchiere di chinotto 120 kcal

un bicchiere di cedrata 348 kcal

### 6) Rilassarsi

È Natale! Si deve festeggiare e passarlo con le persone a cui si vuole bene, non bisogna avere paura di mangiare e quindi di uscire dagli schemi della dieta.

Godetevi queste giornate in allegria e convivialità.

Buon Natale a tutti!