

## “Non si ingrassa da Natale a Capodanno, ma da Capodanno a Natale”

RUBRICA - Sappiamo bene che nelle festività natalizie l'atmosfera diventa magica e si avverte il desiderio di condividere, al meglio, dei momenti insieme alle persone care.

Il Santo Natale poi, è un giorno di festa che fa bene alla salute, allo spirito ed al piacere dello stare a tavola.

**Il periodo delle feste è una vera sfida per chi è a dieta ed il rischio di fare il pieno di calorie è sempre dietro l'angolo!**

I buoni propositi sono tanti, ma come fare perché le buone intenzioni della vigilia diventino realtà?

Come ben sappiamo bilancia e vita sociale hanno una relazione complicata, ma occorre tenere a mente che non è una relazione impossibile!

Primo spunto su cui riflettere: durante le festività natalizie i giorni dedicati alla convivialità non sono tanti, impegniamoci a seguire un'alimentazione più sana e bilanciata durante i giorni non festivi! **Non saranno pochi giorni di eccessi alimentari a rovinare la linea.**

Sono le abitudini che contano e sono le buone abitudini che non vanno perse: “non si ingrassa da Natale a Capodanno, ma da Capodanno a Natale”.

Ad incidere davvero sulla linea di una persona, sul suo peso e sulla sua forma fisica, non è una dieta condotta per un periodo limitato di tempo, ma uno stile di vita alimentare che lo accompagna sempre.

Sono convinto che la convivialità è uno di quei piccoli piaceri che rendono la vita interessante, che le conferiscono quel guizzo di allegria e solarità che ci aiuta poi ad affrontare i momenti difficili.

Se proprio volete considerare qualche accorgimento, ne basteranno pochi per non rinunciare al piacere dello stare insieme. Vedrete che oltre ad avere goduto di aperitivi, cene e cenoni, vi ritroverete a gennaio non solo a non dover rincorrere la linea perduta, ma soprattutto carichi dell'affetto ricevuto e trasmesso ai nostri e vostri cari.

Vi riporto alcuni spunti di riflessione che potreste considerare, senza stress, durante le

festività:

- cerchiamo di mantenere attivo il metabolismo, **è opportuno mangiare 5 pasti al giorno** (colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena) e non è consigliabile saltare uno di questi pasti per ridurre il cibo assunto. Una merenda, ad esempio, se consumata due o tre ore prima della cena consentirà di sedersi a tavola con il giusto appetito e rispettare le porzioni prescritte senza abbuffarsi.
- **bere due litri di acqua al giorno.** In questo periodo è ancora più importante perché l'acqua aiuta a drenare i liquidi in eccesso derivanti dall'abuso di zucchero e sale.
- nei momenti di relax, sarebbe bene **evitare di consumare dolci** e preferire spuntini di frutta secca oppure yogurt.
- Al buffet **non eccedere** con le porzioni
- Concedetevi pure bevande alcoliche ma cercate di equilibrare con **l'acqua**.

Questi giorni possono anche essere occasione per fare ancor di più esercizio fisico e movimento, respirare aria sana, trascorrere del tempo utile per staccare dallo stress accumulato durante l'anno e poter godere di aria fresca, rincentrando in generale anche il nostro equilibrio psico-fisico.

**Cari amici e lettori cerchiamo quindi di mantenere anche nei giorni delle feste uno stile di vita attivo, una buona qualità e quantità del sonno!**

Spero di avervi offerto degli spunti interessanti per poter contribuire nel farvi vivere un sereno

S. Natale e delle ottime vacanze!

**Prof. Marco Brusadelli**

**Dottore in Scienze motorie e sportive - Massoterapista - Life Coach**

[www.marcobrusadelli.it](http://www.marcobrusadelli.it)

**Riceve per appuntamento presso:**

**Centro fitness Fitup, Via Risorgimento 57 - Lecco**

**T. +39 3394935212**

**email: [info@marcobrusadelli.it](mailto:info@marcobrusadelli.it)**

## **ARTICOLI PRECEDENTI**

02 Novembre - [\*\*Benessere in Movimento. Una vita sedentaria. Come rimettersi in forma?\*\*](#)

22 Giugno - [\*\*Benessere in Movimento. Sudare fa dimagrire? Sfatiamo una falsa credenza\*\*](#)

2 Maggio - [\*\*Benessere in Movimento. Plogging: la nuova tendenza del fitness che fa bene all'ambiente!\*\*](#)

31 Aprile - [\*\*Benessere in movimento. Peso e corsa\*\*](#)

24 Febbraio - [\*\*Benessere in Movimento. Dimagrire correndo: sì, ma come?\*\*](#)

31 Gennaio - [\*\*Benessere in movimento. Correre da 0 a 10 km in 10 settimane\*\*](#)

## **2021**

28 Dicembre - [\*\*Benessere in movimento. Camminare con le ciaspole\*\*](#)

30 Novembre - [\*\*Benessere in Movimento. Il Nordic Walking\*\*](#)

27 Ottobre - [\*\*Benessere in Movimento. ESCURSIONISMO e ABBIGLIAMENTO: Linee guida per un approccio responsabile\*\*](#)

29 Settembre - [\*\*Benessere in movimento. Come scegliere la propria attività sportiva\*\*](#)

30 Agosto - [\*\*Benessere in movimento. Camminata e corsa quali sono le differenze?\*\*](#)

27 Luglio - [\*\*Benessere in Movimento. Camminare: quanto è importante e fa veramente dimagrire?\*\*](#)

28 Maggio - [\*\*Benessere in Movimento. Allenando gli addominali perdo la pancia?\*\*](#)

27 Aprile - [Benessere in Movimento. Minimanuale del Trekking e dell'escursionismo](#)

25 Marzo - [Benessere in movimento. Bambini e ragazzi sempre meno movimento!](#)

26 Febbraio - [Benessere in movimento. Palestre e piscine chiuse: "Evitare il collasso"](#)

19 Gennaio - [Benessere in movimento. Zona Rossa: Attività motoria e attività sportiva](#)

## **2020**

30 Novembre - [Benessere in movimento. Diego Armando Maradona: la sua storia travagliata può insegnare tanto](#)

29 Settembre - [Benessere in Movimento. Sport e bambini. Che cosa è meglio fare?](#)

3 Agosto - [Benessere in Movimento. Cellulite e attività fisica. Che cosa è meglio fare?](#)

25 Maggio - [Benessere in Movimento. Allenamento mentale](#)

1 Aprile - [Benessere in Movimento. Covid-19: attività fisica in casa. Linee guida generali](#)

28 Febbraio - [Benessere in Movimento. Dolore muscolare per colpa dell'acido lattico: sarà vero?](#)

28 Gennaio - [Benessere in Movimento. Serotonina: l'ormone della felicità](#)

## **2019**

21 Dicembre - [Benessere in movimento. Vacanze e attività sportive invernali](#)

21 Novembre - [Benessere in Movimento. Ascoltare il proprio corpo](#)

14 Ottobre - [Benessere in Movimento. Natura e sport all'aria aperta](#)

10 Settembre - [Benessere in Movimento. Perché iniziare a muoversi a Settembre](#)

2 agosto - [Benessere in Movimento. Camminare scalzi fa bene alla salute](#)

7 Luglio - [Benessere in Movimento. Allenamento e stanchezza con il caldo](#)

7 giugno - [Benessere in Movimento. Prova costume: dieta ed esercizi per cosce e glutei](#)

5 maggio - [Benessere in Movimento. Core-stability: cos'è](#)

28 marzo - [Benessere in Movimento. Allenamento all'aria aperta](#)

22 febbraio - [Benessere in Movimento. Colonna vertebrale in salute](#)

23 gennaio - [Benessere in Movimento. Sciare non è uno sport pericoloso](#)

## **2018**

21 dicembre - [Benessere in Movimento. Natale in movimento. Attività fisica per vincere contro...](#)

23 novembre - [Benessere in Movimento, la nuova rubrica curata dal Prof. Marco Brusadelli](#)