

RUBRICA - LA SALUTE VIEN MANGIANDO -

I miei lettori avranno seguito i consigli dell'ultimo articolo di dicembre?

Rimaniamo nel dubbio e iniziamo, come di consueto, con i buoni propositi per l'anno nuovo; con la dieta come la mettiamo?

Dimentichiamoci dei deliziosi antipasti e salumi, dei primi piatti sfiziosi e dello zampone, degli eccessi di frutta secca e delle fette di panettone con la crema di mascarpone... immancabili cibi che hanno governato tutte le tavole di noi italiani.

Sicuramente, avrete abbandonato l'attività fisica e accentuato la sedentarietà, tipica dei giorni natalizi, incentivando l'accumulo di tossine e di peso.

Gennaio sarà il mese della depurazione, quindi si dovrà adattare un regime alimentare che



sia in grado di spazzare via tutte le tossine accumulate e allontanare le sensazioni di pesantezza e gonfiore che ci fanno da compagne da qualche giorno ormai.

La dieta, diventa una necessità che richiede il nostro corpo, ed è meglio affidarsi ad un esperto nutrizionista, evitando le "diete fai da te"; queste ultime, sono tassativamente vietate se drastiche e ipocaloriche e se prevedono digiuni, poiché il peso facilmente perso, verrà recuperato e con gli interessi.

Come dovrà essere l'alimentazione di gennaio? Assolutamente normocalorica, privilegiando la qualità e non trascurando le porzioni; nel dettaglio:

Frutta e verdura, ricordiamoci che esistono ancora, quindi via libera a mele, arance, mandarini, pere e kiwi, broccoli, carote crude, cavolo, cicoria, finocchi, lattuga, radicchio, spinaci, zucca e verze. Ricordo che tutta la verdura andrà condita solo ed esclusivamente con olio extra vergine di oliva 100 % italiano, ricco di antiossidanti che aiutano a contrastare l'invecchiamento precoce dell'organismo e favoriscono l'eliminazione delle

ARTICOLI PRECEDENTI

- 19 dicembre - [Come superare il periodo natalizio senza prendere 1 kg](#)
- 11 dicembre - [Focus: tutti i benefici della soia, 2^ parte](#)
- 4 dicembre - [Focus: tutti i benefici della soia, 1^ parte](#)
- 26 novembre - - [Insonnia di stagione un aiuto dalla dieta](#)
- 20 novembre - [Benefici e virtù della pasta](#)
- 13 novembre - [La dieta con un sapore in più: le spezie](#)
- 6 novembre - [Digeriamo bene le verdure](#)
- 29 ottobre - [La pausa pranzo in ufficio: i consigli e le proposte](#)
- 22 ottobre - [Allergie e intolleranze alimentari: quali differenze?](#)
- 14 ottobre - [La dieta per prevenire i malanni di stagione](#)
- 9 ottobre - [Eliminare i kg di troppo: piccoli consigli per gestire il ritorno alla normalità](#)
- 8 ottobre - [“La salute vien mangiando”, la nuova rubrica della Dott.ssa Mapelli](#)