

RUBRICA - Che cosa bisogna fare per non ritrovarsi a gennaio con quei 2- 3 chili in più? Ovviamente **nessuna dieta a Natale**, ma provate a mettere in atto queste piccole strategie, e vedrete che non perderete la vostra linea tanto sudata in questi mesi.



Siamo nel pieno delle festività in cui ci si ritrova con parenti e amici, condividendo pranzi e cene, riscoprendo i piatti della tradizione, in una atmosfera conviviale e allegra. Meglio non sentirsi a dieta in questo periodo ed è **importante che la tavola rispetti le tradizioni gastronomiche tipiche delle festività**.

Qual è il rischio? I giorni intermedi, nei quali rimangono gli avanzi dal cenone o perchè ci sono stati regalati.

Quindi, **cosa fare?**

1. **Muovetevi di più:** molti di voi saranno in vacanza, approfittate per fare una passeggiata in più, non utilizzare l'auto, fare una nuotata in piscina o andare in palestra, ma anche fare le scale. L'obiettivo è il movimento in ogni sua forma.
2. **Colazione light:** evitate la classica colazione all'italiana con cappuccino e brioche, vi appesantite e introducete grassi e zuccheri in eccesso. Preferite della frutta fresca, uno yogurt bianco per disintossicarvi, cereali integrali come avena o pane di segale.
3. **Tentazioni a distanza:** nei giorni intermedi, cercate di disintossicarvi, quindi attuate delle strategie per conservare i cibi senza avere gli avanzi in frigorifero. Potete utilizzare il congelamento per conservare i vostri piatti, in modo da poterli consumare all'Epifania o in altre occasioni.
4. **Tanta verdura:** cercate di aprire i vostri pranzi e cene con una generosa porzione di

verdure, meglio crude, scegliendo tra quelle più amare, come radicchio, indivia, tarassaco, carciofo anche crudo oppure finocchio, sedano, cicoria e zucca.

5. **Cena detox:** preferite le **zuppe di verdura o minestrone**, per un giorno è possibile fare a meno di un secondo piatto di carne o pesce, potrete consumare dei legumi o della ricotta. Al posto del pane preferite dei cereali o del pane azzimo, vi sentirete meno gonfi. Evitate i grassi cotti, ma non fate a meno dell'olio extra vergine di oliva, rigorosamente a crudo.

6. **Tisane per digerire e depurarvi:** per contrastare l'eccesso di cibo, una bella tazza di tisana è ciò che ci vuole, anche per allontanare le tentazioni. Optate per semi di finocchio se volete sgonfiarvi, zenzero, maggiorana, ortica per digerire e depurarvi, e acqua d'orzo per ingannare l'appetito.

Se vi vengono attacchi di fame improvvisa, evitate di soddisfarvi con il cioccolatino o il torroncino, ma "sfruttate" questo periodo in cui avete in casa della **frutta secca**; una manciata di noci o mandorle è uno snack spezzafame ideale. Attenzione alle quantità!!!

Auguro a tutti voi, un felice e sereno Natale!

Dottoressa Manuela Mapelli

Biologa Nutrizionista

email: manumapelli@gmail.com

Riceve per appuntamento presso lo studio 410, via V. Veneto, 13 Lecco (LC)

[clear-line]

ARTICOLI PRECEDENTI

21 dicembre - [La salute vien mangiando. Dieta Detox: purificare l'organismo](#)

2 ottobre - [La salute vien mangiando: cambio stagione e alimentazione](#)

24 agosto - [La salute vien mangiando. Sempre a regime ma ingrassi? Ecco perchè](#)

20 luglio - [La salute vien mangiando. La stipsi, come curarla anche in vacanza](#)

- 18 giugno - [La salute vien mangiando. Come sopravvivere ai pranzi di Nozze](#)
- 16 maggio - [La salute vien mangiando. Obiettivo, pancia piatta](#)
- 17 aprile - [Cos'è la fame nervosa?](#)
- 2 marzo - [Dieta in gravidanza](#)
- 11 febbraio - [Dieta & Celiachia](#)
- 9 gennaio - [La dieta Bruciafeste](#)
- 20 dicembre - [Ingrassa di più il panettone o il pandoro?](#)
- 20 novembre - [Dieta antigonfiore](#)
- 6 novembre - [Dieta & salute dentale](#)
- 23 ottobre - [La salute vien mangiando. Sindrome del colon irritabile](#)
- 6 ottobre - [Vegetariani per scelta o per moda - 2^ parte](#)
- 19 settembre - [Vegetariani per scelta o per moda? Parte 1^](#)
- 2 settembre - [Perchè è sbagliato saltare i pasti?](#)
- 25 agosto - [Dopo l'estate, ripartiamo dall'intestino](#)
- 19 luglio - [La dieta per chi è in viaggio](#)
- 2 luglio - [Alimentazione e abbronzatura](#)
- 26 giugno - [Vivere al meglio l'estate con l'alimentazione](#)
- 13 giugno - [Cos'è il metabolismo?](#)
- 28 maggio - [Reflusso gastroesofageo e alimentazione](#)
- 15 maggio - [Proteine Vegetali: valida alternativa!](#)
- 5 maggio - [La dieta "anti" - osteoporosi](#)

24 aprile - [Ritenzione idrica: cos'è e come combatterla](#)

17 aprile - [I grassi idrogenati: cosa sono?](#)

9 aprile - [L'importanza della prima colazione - 2^ parte](#)

20 marzo - [L'importanza della prima colazione - 1^ parte](#)

12 marzo - [Obiettivo: depurazione del fegato](#)

5 marzo - [Combattere la cellulite a tavola - 2^ parte](#)

19 febbraio - [Combattere la cellulite a tavola - 1^ parte](#)

14 febbraio - [I benefici della frutta secca](#)

5 febbraio - [Scopri se sei in sovrappeso](#)

31 gennaio - [Il colesterolo - 2^ parte](#)

22 gennaio - [Il colesterolo - 1^ parte](#)

8 gennaio - [Consigli per recuperare il peso forma dopo le feste](#)

2013

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](#)