



RUBRICA - Dicembre, il mese più bello ma allo stesso tempo più temuto dell'anno per la linea, ricco di pranzi, cene, aperitivi e tante tentazioni culinarie. Iniziare una dieta dimagrante a dicembre (anche se i coraggiosi ci sono) necessita di una grande motivazione e forza di volontà, il che non vuol dire rinunciare alle tradizioni e alla convivialità, aspetti che sono parte integrante del periodo natalizio, ma adottare delle regole e cercare di portarle avanti per questo mese.

Per non perdersi il “bello e il buono” del Natale vi svelo qualche piccolo trucchetto da seguire in questi 10 giorni prima delle feste che vi faranno godere delle golosità delle feste, dalla Vigilia al capodanno, senza troppi sensi di colpa.

Semplici regole, magari banali, ma da seguire attentamente.

ZUCCHERO: siete al bar? pausa caffè? Bene, evitate la classica bustina di zucchero, nemmeno quello di canna, risparmiate già delle calorie. Niente zucchero significa anche evitare le bibite gassate, i succhi di frutta, le caramelline e il cioccolatino che gentilmente ci viene offerto in accompagnamento. Sono piccolezze che se sommate a fine giornata, risultano essere significative.

PANETTONE & PANDORO: evitate il consumo quotidiano, sono certamente invitanti e golosi, ma sono sempre dolciumi anche se consumati a colazione; iniziate la giornata preferendo sempre una colazione più salutare. Teneteli per i giorni di festa e ve li godrete maggiormente, magari scegliendo quelli artigianali e tradizionali.

SALE & CONDIMENTI: banale? no! L'olio extra vergine di oliva fa benissimo alla nostra salute ma sempre rispettando le quantità e utilizzato a crudo sulle pietanze. Evitate l'uso di salse, panna, burro e besciamella optando, invece, per piatti più semplici e poco elaborati. Evitate gli insaporitori e il sale, preferite il dado vegetale e consumate molte spezie ed erbe aromatiche.

PANE, PIZZA & CO: si la pizza è stata dichiarata patrimonio dell'umanità dall'UNESCO ma chiaramente è un piatto che talvolta può compromettere la linea, idem i prodotti lievitati. Quindi, se siete fuori a pranzo o a cena e il cestino del pane vi attira, ordinate un pinzimonio di verdura o una insalata mentre attendete le portate principali; tutte calorie risparmiate e meno gonfiore addominale!

VINO & APERITIVI: Bacco in questo periodo non manca ma fate attenzione, gli alcolici sono ipercalorici anche se sono bevande. Evitate il consumo quotidiano, limitandolo esclusivamente nei giorni di festa veri e propri, brindando e bevendo con moderazione. Preferite del vino rosso, ricco di antiossidanti ed escludete i super alcolici come amari e digestivi (ovviamente non vi fanno digerire anzi, appesantiscono i processi digestivi).

STOP ALLA PIGRIZIA: cercate di muovervi di più, uscite a piedi, camminate, fate le scale, non utilizzate la macchina per andare a comprare gli ultimi regali di Natale; non dico di aumentare le vostre sessioni di allenamento ma di cercare di essere più attivi magari concedendovi delle lunghe passeggiate oppure delle gite sulla neve.

Non servono diete restrittive o il digiuno pre o post festività perché le sane abitudini alimentari possono talvolta essere trasgredite e quindi, concedersi qualche sfizio tipico della tradizione.

La sana e corretta dieta deve essere alla base della nostra quotidianità associata ad una costante attività motoria, così la fetta di panettone non sarà più temuta.

Auguri a tutti voi che mi seguite sempre numerosi!

Dottoressa Manuela Mapelli

Biologa Nutrizionista

email: manumapelli@gmail.com

www.manuelamapellinutrizionista.it

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

[clear-line]

ARTICOLI PRECEDENTI

12 novembre - [La Salute Vien Mangiando. Cosa metto nel carrello? Decalogo spesa intelligente](#)

5 settembre - [La Salute Vien Mangiando. Le 7 regole per non ingrassare](#)

- 22 maggio - [La salute vien mangiando. Sbalzi d'umore? Combattiamoli a tavola](#)
- 10 aprile - [La Salute Vien Mangiando. Sete post pizza, come evitarla](#)
- 1 marzo - [La Salute vien Mangiando. A Carnevale ogni fritto vale!](#)
- 11 gennaio - [La Salute Vien Mangiando. Pronti a riprendere dopo le feste?](#)
- 22 novembre - [La salute vien mangiando. La dieta crudista](#)
- 5 ottobre - [La salute vien mangiando. Come affrontare la ripresa senza stress](#)
- 13 agosto - [La salute vien mangiando. Rigenerazione, depurazione e drenaggio liquidi](#)
- 24 giugno - [La salute vien mangiando. Bambini in vacanza: quale alimentazione?](#)
- 25 maggio - [La salute vien mangiando. La ritenzione idrica, com'è e come combatterla](#)
- 18 aprile - [La Salute vien mangiando. Sindrome premestruale & dieta](#)
- 16 marzo - [La Salute vien Mangiando. Vista e alimentazione](#)
- 15 febbraio - [La Salute vien mangiando. Un super cibo chiamato cioccolato](#)
- 12 gennaio - [La salute vien mangiando. Dopo le feste, via le tossine dal fegato](#)
- 2015**
- 21 dicembre - [La Salute Vien Mangiando. Festeggiare senza ingrassare](#)
- 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](#)