



RUBRICA - Avete faticato prima dell'estate per ottenere il peso forma e poi vi è bastata una settimana di ferie per dire addio al peso forma raggiunto... perché, invece, non provare a mantenere il peso durante l'anno senza misure drastiche?

Vi svelo queste regole, magari vi sembreranno banali nel leggerle, ma da applicare non appaiono così tanto ovvie.

- 1.** Rispettate gli abbinamenti: a pranzo e a cena inserisci sempre una porzione di cereali integrali (pasta integrale, riso, farro o quinoa) accompagnati da una abbondante porzione di verdure, crude e/o cotte condite con olio extra vergine d'oliva. Abbinatevi un secondo piatto proteico (carne, pesce, legumi, uova o formaggi magri), creando a piacere, un piatto unico.
- 2.** Attenzione alle dosi: non possiamo mangiare tutto in quantità illimitata, attenzione agli alimenti più zuccherini, come la frutta; per questa, meglio limitarsi a due porzioni al giorno (circa 200 g ciascuna) da distribuire nell'arco della giornata, meglio come spuntino di metà mattina e pomeriggio.
- 3.** Non saltate mai i pasti: se si salta, ovviamente si finirà con lo spizzicare di più durante l'arco della giornata, ad esempio al mattino per chi salta la colazione o per chi salta il pranzo, e si ingeriranno molte più calorie senza accorgersene. Oppure qualcuno di voi riuscirà a trattenersi ma, una volta a tavola con molta fame, sarà difficile resistere con la conseguente abbuffata e una digestione più difficile. Tutto ciò, con il tempo, porterà ad un aumento e ad una perdita di controllo del peso.
- 4.** Avete "sgarrato"? Non compensare. Avete esagerato, inutile poi compensare con giornate a base di frutta o un solo yogurt o frullati detox. Agite d'anticipo se sai di avere una cena o un pranzo "importante", quindi, abunda di verdure e un secondo piatto leggero. In caso contrario, riprendete con tranquillità l'alimentazione quotidiana, inutile digiunare per depurarsi.

5. Varia la tua dieta. Sforzatevi di assaggiare e sperimentare cibi nuovi, apportano nutrienti diversi oltre che sapori e consistenze, vi aiuterà anche a non annoiarvi dei soliti gusti e a portare fantasia in tavola. Mangiare consapevolmente, non significa mangiare “da ospedale” ma provare a sperimentare cibi nuovi cucinati in modo sano. Stare a tavola è un piacere.

6. La fretta? cattiva consigliera. State mangiando? non potete farlo in 5 minuti, prendetevi il tempo necessario per masticare e mangiare lentamente, godendovi ogni singolo boccone sentendone il vero sapore. La pausa pranzo dev'essere un momento di relax, convivialità se vi è possibile; dedica almeno 30 minuti e il vostro stomaco vi ringrazierà e non vi addormenterete davanti al pc.

7. Mangia secondo stagione. Ogni periodo dell'anno ha le sue peculiarità, certo l'estate è la stagione più ricca, quindi, approfittatene. Acquistate a colori, avrete fatto così la scorta di vitamine, sali minerali e preziosi antiossidanti per la salute dell'organismo.

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)

ARTICOLI PRECEDENTI

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](#)