

RUBRICA - Sembra proprio che l'estate sia arrivata con largo anticipo e la **prova costume** è ormai giunta.

Il primo bagno al mare o al lago è alle porte, quindi è ora di mettersi sotto con la dieta e lo sport.

Ma perché aspettare il primo caldo? Questo è un grandissimo errore ovvero correre ai ripari dell'ultimo minuto. L'ideale sarebbe quello di mantenere costante il mangiare sano ed equilibrato tutto l'anno e con una regolare attività fisica. Ma quanti di voi l fanno?

Ad ogni modo, la vostra nutrizionista vi aiuterà con qualche consiglio, a farvi sentire a vostro agio in costume.



La Dottoressa Manuela
Mapelli

Diamo avvio all'**operazione "VACANZA SENZA PANCIA"**.

Non è necessario fare sport per ore ed ore, basteranno piccoli gesti, quotidiani, e avrete il vostro risultato, anche in breve tempo.

Ecco qui dei consigli utili, pratici e veloci da mettere in atto da subito.

Come dovrà essere l'alimentazione?

1. Fate sempre COLAZIONE, meglio a casa e con cibi freschi ad esempio frullati di frutta e latte oppure un toast con avocado e banana oppure yogurt bianco naturale + cereali integrali e frutta fresca di stagione. Vi aiuterà ad avere energie per tutta la mattina senza avere cali glicemici (tipici della colazione con brioche e caffè).
2. Provate a consumare **piccoli spuntini ogni giorno**, evitando di fare i canonici 3 pasti al giorno; facendo così, terrete allenato il vostro metabolismo ed eviterete quella sensazione spiacevole di "tuo allo stomaco" del pomeriggio che vi farà poi arrivare al pasto successivo affamati.
3. Cercate di **ridurre**, almeno per la prima settimana, **il consumo di cibi troppo ricchi in fibre**, come fagioli, broccoli e tutta la famiglia dei cavoli, poichè favoriscono la formazione di gas intestinali e non sono più nemmeno di stagione.
4. **Riducete il consumo di latte, formaggi e derivati**, contribuiscono ad irritare il vostro intestino e a favorirne il gonfiore soprattutto se avete tolleranza al lattosio. Preferite le bevande vegetali come riso, avena e mandorle rigorosamente senza zuccheri aggiunti.
5. **Evitate i pasti di sola frutta**, incrementano il gonfiore addominale ed avrete introdotto solo zuccheri semplici e avrete fame molto più in fretta.
6. **Cercate di idratarvi il più possibile**, ciò non significa bere tutto d'un fiato una bottiglia di acqua, ma bere costantemente durante l'arco della giornata, preferibilmente al mattino. Consumate anche té verde, tisane come anche anche frullati o centrifughe di frutta e verdura fresche, dissolventi e ricche di sali minerali.
7. **Vietato il consumo di alcolici, bibite gassate, bevande zuccherate**, caramelle e dolciumi in genere che spesso tenete sulla scrivania in ufficio e gomme da masticare
8. E' meglio mangiare la **frutta lontano dai pasti se soffrite di colite**, quindi ottima a colazione e agli spuntini.
9. **Stop a cibi fritti e industrializzati**, ai **cibi raffinati** (farina bianca e derivati) e troppo saporiti.
10. Preferite le **verdure crude o spadellate o grigliate**, evitando quelle bollite, vi gonfieranno ulteriormente l'addome e saranno poverissime di nutrienti.
11. Utilizzate, sempre, come condimento l'**olio extra vergine di oliva** oppure olio di semi di lino o di canapa, tutti a crudo evitando sale, dadi da cucina e salse.

Che tipo di esercizio fisico fare?

Preferite l'**esercizio aerobico**, al mattino presto e/o dopo il lavoro evitando le ore centrali

per il troppo caldo; quindi, via libera alla corsa o semplicemente ad una camminata veloce, ad un giro in bicicletta per almeno **30 minuti al giorno**, meglio se nelle prime ore della giornata.

Utilizzate nelle vostre insalate una grattugiata di zenzero fresco; è un toccasana per combattere gonfiori e tensioni gastrici e favorire la perdita di peso. Potete utilizzarlo anche nelle centrifughe, nelle acque aromatizzate o nelle tisane.

Dottoressa Manuela Mapelli

Biologa Nutrizionista & Tecnologa Alimentare

Mobile: 347 2379913

Email: manumapelli@gmail.com

Pec: manuela.mapelli.nutrizionista@pec.it

www.manuelamapellinutrizionista.it

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

ARTICOLI PRECEDENTI

5 Febbraio - [La Salute Vien Mangiando. I grassi amici del benessere](#)

18 Ottobre - [La Salute Vien Mangiando. Perché con il freddo aumenta la fame e la voglia di dolci?](#)

15 Giugno - [La Salute Vien Mangiando. Consigli utili per sconfiggere gambe stanche, gonfie, pensati](#)

26 Maggio - [La Salute vien Mangiando. Il paradosso: patate? Meglio fritte che lesse](#)

24 Aprile - [La Salute vien Mangiando. Mangi di notte? Ecco come evitare... di ingrassare](#)

3 Marzo - [La Salute vien Mangiando. Perché non dimagrisco?](#)

2020

6 Giugno - [La Salute vien Mangiando. Come eliminare la classica pancetta addominale](#)

3 Maggio - [La Salute Vien Mangiando. Un appetito sano anche in quarantena](#)

27 Febbraio - [La Salute Vien Mangiando. Virus? Prevenire è meglio che curare](#)

08 Gennaio - [La Salute Vien Mangiando. Mangiato troppo? Un aiuto per disintossicare il corpo](#)

2019

2 Ottobre - [La salute vien mangiando, Giovani con la giusta alimentazione](#)

14 maggio - [La salute vien mangiando. Fame nervosa... addio!](#)

11 marzo - [La Salute Vien Mangiando. Sono un po' giù? Cibo aiutami tu...](#)

2018

11 dicembre - [La Salute Vien Mangiando. A Natale... non voglio ingrassare](#)

2 ottobre - [La Salute Vien Mangiando. L'Autunno a tavola](#)

5 settembre - [La salute vien mangiando. Cosa mangiare al rientro in città?](#)

27 giugno - [La Salute Vien Mangiando. Il gelato che fa bene alla linea](#)

26 aprile - [La Salute Vien Mangiando. Dieta & Primavera](#)

23 febbraio - [La salute vien mangiando. Dieta & Voglie: cosa possiamo concederci?](#)

2017

18 dicembre - [La Salute vien Mangiando. In linea a Dicembre? Si può con i miei consigli](#)

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?](#)

2016

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](#)

2014

- 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**](#)