



DIETA E NATALE ECCO I CONSIGLI DELLA TUA NUTRIZIONISTA

Tra pochi giorni sarà Natale: come ogni anno non potevano mancare i miei consigli per vivere serenamente le feste natalizie anche a tavola, senza rischiare di trovare sotto l'albero dei fastidiosi chili di troppo. Vi ricordo che quando dico chili di troppo mi riferisco sempre a del gonfiore, ai liquidi in eccesso, al senso di pesantezza, che riguardano una situazione temporanea e NON in definitiva un aumento di massa grassa in così poco tempo (la fotografia reale della situazione la si vede nel tempo). Mi auguro che questo decalogo perciò ti possa essere di aiuto per acquistare consapevolezza e goderti le festività anche a tavola.



1. Ricordati che dai grandi pranzi non ti alzerai mai con fame, quindi, evita di mangiare stuzzichini ipercalorici magari già dall'aperitivo. Piuttosto arriviamo all'antipasto dopo aver sgranocchiato delle verdure crude.
2. Assaggia gli antipasti, scegliendo solo una piccola porzione per varietà proposta (esempio: una fetta di salmone affumicato, una tartina, etc), evitando quei cibi che hai già a disposizione tutti i giorni e che quindi non risulta un gran sacrificio rinunciarci (come gli affettati ad esempio o formaggi molli).
3. Prendi solo mezza porzione dei piatti principali, questo perché in queste occasioni si preferisce riproporre un BIS. In questo modo non ci sentiremo neppure a disagio assaporando ben due volte la stessa pietanza.
4. Se fai giustamente il classico spuntino quotidiano con la frutta secca e disidratata, evitalo in questo caso alla fine dei grandi pranzi, sono alimenti interessanti ma che mal si sposano con un pasto già carico di calorie.
5. Ok a pandoro e panettone, se una fetta e se artigianali, meglio ancora il torrone fondente con nocciole, ma cerca di limitarne l'assunzione ai giorni di festa. Ci sono degli avanzati? Gestiscili in sostituzione della colazione, una sola porzione contenuta, mentre ti consiglio vivamente di evitarli nel dopo pranzo o nel dopo cena.
6. Evita di assumere come "digestivo" una grande quantità di alcolico o di superalcolico: l'unico effetto che avrà sarà quello di aumentare ulteriormente l'apporto calorico del pasto.. Concediti piuttosto un bicchiere di vino rosso di qualità a pasto, meglio a pranzo, ed abbonda di acqua prima e dopo il pasto, non durante.
7. Per gestire gli avanzati, ricorda di comporre un pasto il più possibile normale, quindi che sia un piatto unico, per evitare di consumare pasti ipercalorici anche nei giorni seguenti. E' un peccato buttare inoltre l'eccesso del "fatto in casa" perciò ti suggerisco di congelare o di regalare gli avanzati.
8. Condividi i dolci (o salumi o altri contenuti dei cesti natalizi) che ci tentano e che quindi consumeremo in quantità eccessiva: portandoli ad una cena con amici o parenti potremo dividerli ed eviteremo di averli in casa per settimane.
9. Ricordati che i giorni "normali" tra una festa e l'altra sono quelli che contano di più nell'equilibrio alimentare: quindi non concentrarti troppo sugli eccessi dei vari pranzi. Il vero problema è continuare con un'alimentazione sregolata per due o più settimane! Aiutati con tisane, infusi drenanti e digestivi.
10. Anche se fa freddo, non impigrirti! Passeggia, prova una delle piste di pattinaggio che spuntano nei centri cittadini, visita le città con mercatini di Natale, insomma è del tutto sconsigliato passare giornate intere sul divano di casa. Se hai dubbi o domande contattami tramite email o su whatsapp.

Adesso ti saluto con i miei più cari auguri per un sereno Natale e per un felicissimo Anno Nuovo che verrà!



Serena Fioravanti
BIOLOGA NUTRIZIONISTA



Email: fioravanti.nutrizionista@gmail.com

Whatsapp: 331 9562402

Ig: [fioravanti.nutrizionista](https://www.instagram.com/fioravanti.nutrizionista)

Sito web: serenafioravanti.it