Capodanno in salute, consigli utili per mantenere un equilibrio fisico e mentale

Data: 1 gennaio 2015 | Autore: Elisa Signoretti



CATANZARO, 01 GENNAIO 2015 -Concedersi qualche volta delle eccezioni non è un male per l'organismo che durante tutto l'anno risulta essere continuamente sotto stress. Prendersi una pausa, rilassarsi e condividere il proprio tempo con la famiglia aiuta a ristorare mente e fisico. E' importante, però, per mantenersi in salute, avere cura senza eccedere né in poco, né in molto. Infatti, potrebbe risultare ancora più stressante il doversi "frenare" per paura di superare i limiti che spesso portano a sensi di colpa dannosi per il benessere psichico. E' corretto, dunque, trovare il giusto equilibrio che regola ogni cosa.

Bisogna fare molta attenzione perché, mangiar sano, non vuol dire dover rinunciare all'interminabile pranzo di Capodanno, reduce già di giorni trascorsi a tavola, ma seguire semplici e utili accorgimenti. Un modo per evitare di esagerare con le calorie è quello di stabilire degli obiettivi ancor prima di sedersi a tavola. Può risultare utile, infatti, scrive su un foglio quelli che sono gli alimenti consigliati per "riempire" il proprio piatto delle feste. E' bene rifornirsi di vegetali come carote, fagiolini o broccoli, che andranno a colmare metà del piatto, mentre un quarto sarà costituito da carboidrati, pasta, patate, riso o altri cereali. Infine, l'ultimo quarto è consigliato occuparlo con la carne bianca, come pollo o tacchino.

[MORE]

Non solo gli alimenti, ma anche le bevande costituiscono un aspetto importante per il mantenimento di una sana dieta. Si consiglia di evitare bibite con zuccheri o gassate, ma un occhio di riguardo è da volgere all'alcol. E' importante prima di ogni cosa verificare le possibili interazioni tra alcol e medicinali assunti ed eventualmente bere sempre con moderazione un bicchiere, a stomaco pieno,

durante la festa. E’ assolutamente sconsigliato bere mix alcolici, specialmente quelli contenenti zuccheri.

Alla salute fisica è necessario, inoltre, accompagnare quella mentale. I giochi di società natalizi, fatti in compagnia di amici e familiari, mantengono attivi i neuroni. La tombola, o i vari giochi con le carte, aiutano il cervello a "crescere" ed arricchire le reti neuronali. Questi giochi di società sono, inoltre, consigliati più di quelli solitari in quanto favoriscono la socializzazione.
Secondo alcuni studi pare che le persone con una ricca rete sociale mantengono attive più a lungo funzioni cognitive, come il linguaggio, la memoria e il ragionamento. Mantenere il cervello attivo diminuisce il rischio di incorrere in malattie neurodegenerative, tipo il morbo di Alzheimer.

Non dimentichiamo che fisico e mente richiedono un ristoro che possa includere entrambi gli aspetti. Una sana passeggiata a passo svelto, dopo il lungo pranzo, aiuta, infatti, a recuperare l’equilibrio psico-fisico, specie se effettuata in compagnia di familiari o amici.

Elisa Signoretti

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/capodanno-in-salute-consigli-utili-per-mantenere-un-equilibrio-fisico-e-mentale/74921