

Ritornare in forma dopo le feste. Possibile con i nostri consigli

Data: 1 dicembre 2018 | Autore: Emanuela Salerno



Durante le festività Natalizie è facile anche per i più attenti alla linea commettere qualche sgarro ed aumentare di peso. D'altronde non è facile resistere soprattutto agli ottimi dolci che caratterizzano il periodo e rispettare la dieta è più difficile per il fatto che, di norma, in questo periodo si organizzano rimpatriate tra amici e familiari dove il cibo regna sovrano.[MORE]

Non bisogna abbattersi però perché rientrare in forma dagli sgarri può essere più facile di quello che pensiate se seguite i nostri consigli. L'importante è non perdere tempo perché anche se tornare alla normalità non è mai piacevole, è necessario iniziare sin da subito a disintossicare l'organismo.

Ecco 10 utilissimi consigli:

- 1) Abbandonare le cattive abitudini: senza dubbio la cosa più difficile da fare ma anche la prima da prendere in considerazione è abbandonare tutti quei comportamenti alimentari che hanno caratterizzato il periodo festivo. Se ci si è lasciati andare a caffè con panna a colazione, spuntini a base di fette di panettone oppure pranzi pantagruelici, è l'ora di smetterla al più presto. Importantissimo è riprendere la vita di tutti i giorni e buone abitudini alimentari.
- 2) Preferire gli alimenti giusti: dopo giorni passati a mangiare i cibi più raffinati, zuccherini e calorici è giunto il momento di riportare in tavola frutta e verdura e consumarne in grandi quantità. Solo così potremo favorire la disintossicazione dell'organismo. Abbondate soprattutto con mele, pere, kiwi e arance, dall'alto contenuto di vitamina C, oltre a spinaci, radicchio e cicoria.
- 3) Niente digiuni: quante volte ci è stato consigliato di digiunare per qualche giorno dopo una grande abbuffata? Non c'è niente di più sbagliato che tenere questo comportamento anche perché si ottiene

solo l'effetto contrario. Quando riprenderete a mangiare, acquisterete tutto ciò che avete perso. Molto più utile è fissarsi un obiettivo facilmente raggiungibile e puntare a quello.

4) Porzioni ridotte: piuttosto che digiunare inutilmente, limitatevi a ridurre le porzioni delle pietanze. Questo vi aiuterà a sentirvi ugualmente soddisfatti senza dover necessariamente restare affamati.

5) Eliminare alcuni cibi: per smaltire al meglio i chili presi durante le feste è utile eliminare o, se proprio non potete fare diversamente, ridurre ad una sola volta alla settimana il consumo di alcuni cibi: carni rosse e insaccati, cibi in scatola e confezionati, fritti, dolci e grassi. Salutate per un bel po' i cibi grassi per antonomasia come strutto, mascarpone, panna, maionese e salsine.

6) Fare movimento: nessuna dieta funziona bene se non è associata ad un'adeguata attività fisica. Se siete impossibilitati ad andare in palestra, vi basterà concedervi una passeggiata di mezz'ora al giorno. Se abitate in un palazzo, è utile fare le scale a piedi piuttosto che in ascensore. Infine, se potete, preferite muovervi a piedi piuttosto che con la macchina per gli spostamenti più brevi.

7) Scegliere con attenzione le bevande: ponete un freno al consumo di bevande gassate e dolcificate perché aumentano la produzione di succhi gastrici. Niente vino e superalcolici che favoriscono la produzione di scorie. Bevette molta acqua, come vi abbiamo consigliato anche in passato, almeno un litro e mezzo al giorno.

8) Attenzione alle tentazioni: senza dubbio l'aspetto più difficile della dieta successiva alle festività è proprio riuscire a resistere alle tentazioni. In tal caso può esservi d'aiuto portare con voi un pacco di crackers oppure un frutto per evitare di addentare dolci o altre pietanze elaborate quando siete fuori.

9) Riposare: importantissimo ed imprescindibile è riposare per almeno 8 ore al giorno. Il sonno, infatti, è fondamentale per ritrovare l'energia giusta ed aiuta a controllare il senso di fame.

10) Bere tisane snellenti: via libera al consumo di tè e tisane snellenti. Vi consigliamo l'infuso al fucus oppure alla malva, dall'alto potere drenante, ma anche al finocchio, potente digestivo.

Seguite questi dieci consigli e vedrete che, con un po' di pazienza e di costanza, ritroverete la forma persa durante le feste natalizie.

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: EsteticaMente