

DOPO NATALE TUTTI A DIETA: NIENTE DIGIUNI, SOLO PAZIENZA

L'AQUILA - Le feste sono purtroppo o per fortuna finite, in pochi avranno dato retta ai miei consigli per non prendere peso durante le feste e anche quest'anno i panettoni hanno avuto la meglio sulle nostre buone intenzioni. Niente paura, siamo assolutamente nella norma.

È quasi impossibile resistere a tutte quelle tentazioni e poi, diciamocela tutta, la vita è bella anche per la buona cucina.

Vero, anzi verissimo. Però se il palato ha avuto le migliori gratificazioni durante le feste, quando ci vediamo allo specchio, subito dopo, non siamo altrettanto contenti. Cosa fare? Niente panico e soprattutto niente fretta.

Assolutamente sconsigliati i digiuni "riparatori" post abbuffate. Se avete preso qualche kg in un paio di settimane li dovete perdere con calma. Con i digiuni rischiate, infatti, di perdere solo acqua e massa muscolare mantenendo il grasso che avete acquistato, il tutto con un pessimo risultato estetico.

Rimettetevi a regime iniziando con una corretta colazione, latte e cereali integrali, oppure yogurt magro fette e biscottate con un velo di marmellata.

Non saltate gli spuntini di mezza mattinata e pomeriggio a base di frutta e yogurt magri. Ai pasti principali riducete le quantità di pasta, pane e patate, senza però fare l'errore degli amanti delle diete iperproteiche che li eliminano completamente e poi si ritrovano in preda a crisi fameliche a svaligiare il frigorifero alle 2 di notte.

I carboidrati devono essere sempre presenti. Una piccola porzione di pane, pasta o patate devono essere sempre presenti accostati a fonti proteiche magre quali carne, pesce, uova e formaggi light. Non dimenticate di consumare contorni a base di ortaggi e verdure, ogni colore nel vostro piatto è associato ad una determinata vitamina, quindi la regola è variare sempre. Come condimento utilizzate sempre olio extravergine d'oliva, a crudo, evitate i soliti pesanti soffritti.

L'aceto, l'aceto balsamico e il limone per condire vanno sempre bene.

Se come al solito avete lasciato la palestra o qualunque altra attività fisica durante le feste riprendetela prima possibile. Svolgendo attività fisica, anche la semplice camminata a passo svelto o cyclette casalinga non avrete difficoltà a perdere i kg presi. Evitate diete iperproteiche alla moda e non assumete farmaci per dimagrire. Una dieta equilibrata ed un po' di sano movimento permettono di rientrare nel peso forma.

Buon rientro al lavoro e buon anno a tutti.

** Biologo Nutrizionista - www.danielepercossi.it*



<https://abruzzoweb.it/dopo-natale-tutti-a-dieta-niente-digiuni-solo-pazienza/>