

Le feste di Natale, tempo di grandi abbuffate. Come tenersi in forma?

scritto da Alice Lombardi | 19/12/2016



L'arrivo del Natale ci preoccupa per gli stravizi a tavola? Ecco qualche consiglio per godersi il panettone senza sensi di colpa.

È la regola delle feste. Babbo Natale porta doni ai più piccoli ma anche la psicosi-cibo e chili in più ai più grandi. Non è un mistero che tra **cenoni di Natale e Capodanno** si assumano quantitativi di calorie ben oltre il fabbisogno e questo, spesso, si traduce in qualche chilo in più da smaltire post-Epifania.

Peraltro, oltre alla tradizione enogastronomica, arrivano anche le basse temperature a remarci contro. Il freddo invernale infatti, spesso fa rima con il consumo di cibi energetici, ricchi di zuccheri e grassi.

Strategie psicologiche per gestire la dieta delle feste

Come si può evitare di metter su un quantitativo esagerato di chili? Innanzitutto, non perdendo di vista il **bilancio energetico** ossia l'equilibrio tra le calorie in entrata e quelle in uscita, bruciate attraverso il movimento.

L'errore più comune spesso si fa all'inizio delle feste. «*Ho mangiato troppo a Natale finendo la giornata sul divano? Ormai il danno è fatto, tanto vale non pensarci più fino alla Befana quando con il lavoro ricomincerò anche la dieta*» è la risposta di molti. E invece **il bilancio energetico non deve essere visto solo giornalmente.**

Si può ragionare "per settimane" e smaltire i super-pranzi con giornate successive fatte di pasti leggeri e movimento. Ciò che conta, anche dal punto di vista psicologico, è quello di **non pensare che i risultati di settimane o mesi ottenuti grazie ad un regime alimentare equilibrato e sano svaniscano al primo colpo di panettone.** Rimediare è possibile.

Stare a dieta in giorni come quello di Natale o San Silvestro peraltro non farebbe neppure bene all'umore. Basterà solo far corrispondere ad ogni giornata di festa, una 24 ore *detox* allo scopo di ridurre le entrate caloriche ma anche di aiutare fegato e reni a smaltire le tossine date dall'eccesso di grassi, zuccheri, alcol e proteine animali.