

LA RIPRESA VINCENTE

RECUPERARE LE GIUSTE ABITUDINI DOPO LE FESTE



BEVI

ACQUA E TISANE NON ZUCCHERATE

L'acqua deve essere considerata un nutriente essenziale. Ricordati di bere a sufficienza durante la giornata, iniziando con 1-2 bicchieri la mattina prima di colazione. La buona idratazione aiuterà la tua pelle, che sarà più luminosa e il tuo intestino, che sarà più regolare.

Se hai paura di dimenticarti di bere con regolarità fissa dei momenti precisi in cui bere 1 o 2 bicchieri, ad esempio prima dei pasti e/o prima degli spuntini

AUMENTA IL CONSUMO DI VERDURA

PRIVILEGIANDO LE VERDURE CRUDE E QUELLE AMARE



Le verdure amare come i radicchi e la cicoria, oppure i carciofi sono utili per aiutare il fegato a svolgere meglio il suo lavoro. Ci aiutano quindi a migliorare il naturale lavoro di detossificazione che questo organo svolge per noi. Le fibre delle verdure aumentano il senso di sazietà, migliorano le funzioni intestinali e abbassano il carico glicemico del pasto.



ELIMINA I DOLCI E RIDUCI IL CONSUMO DI CARBOIDRATI

ELIMINA GLI ZUCCHERI E PREFERISCI CEREALI INTEGRALI

Durante le feste avrai sicuramente esagerato un pochino con dolci e con i primi piatti della tradizione, è normale. Ora meglio eliminare zuccheri e farine raffinate, preferendo quantità limitate di cereali integrali utilizzando ad esempio i cereali in chicco o pane di segale. Ricordiamoci che i carboidrati non sono un macronutriente essenziale perché il nostro fisico può tranquillamente produrli da solo.

PREFERISCI PROTEINE E GRASSI DI BUONA QUALITÀ

NON SOLO PER IL PRANZO E LA CENA



Proteine e grassi favoriscono il senso di sazietà e aiutano a ridurre i picchi glicemici. Impariamo a consumarli anche a colazione e negli spuntini (quando decidiamo di farli). Privilegiando pesce e uova, olio extravergine di oliva e la frutta secca ottima alleata per stare alla larga da snack zuccherosi. Impariamo ad aggiungere i legumi, se il nostro intestino li tollera, ricordandoci che sono ricchi di fibre, proteine ma anche tanti carboidrati



ATTIVITA' FISICA

FA PARTE DI UN CORRETTO STILE DI VITA

Non riesco perché: non ho tempo, non mi piace, costa troppo, non ho più l'età, sono le motivazioni principali che spingono la maggior parte delle persone a non fare attività fisica. Quella che troppe volte viene considerata un passatempo dovrebbe invece essere considerata una parte fondamentale del nostro corretto stile di vita. Troviamo l'attività più adatta a noi in base alle nostre caratteristiche di età, fisico, organizzazione della giornata, e possibilità di spesa. Tra la passeggiata con il cane e la maratona ci sono in mezzo tante altre possibilità, si tratta solo di trovare la più adatta a noi.



Dott.ssa Francesca Bonafè - Biologo Nutrizionista

www.francescabonafe.it

 **Dott.ssa Francesca Bonafè - Fra Alimentazione e Informazione**

