



Manuale su  
come salvare le feste... e la linea!



## INDICE

- ◆ INTRODUZIONE
- ◆ COME COMPORTARCI NEI GIORNI DI FESTA
- ◆ MEN DEPURATIVO POST ABBUFFATA
- ◆ LO SPORT NON VA IN VACANZA
- ◆ RICETTE PER LE FESTE DI NATALE E CAPODANNO



## INTRODUZIONE

Il Natale è alle porte e, con sé, un lungo periodo di abbuffate, brindisi con amici e parenti, e gli immancabili “dolci peccati di gola” tipici di questo meraviglioso periodo dell’anno.

Sorge spontaneo, in molti di noi, un gran senso di colpa ancor prima che le feste natalizie abbiano inizio; e così pensiamo: “Sono a dieta, ma il Natale si avvicina...come mi dovrò comportare?” oppure “Le tentazioni sono tante, saprò rinunciare a tutte?” e ancora “Abbuffate natalizie? No grazie, sono a dieta!”.

Ebbene, è possibile affrontare le festività natalizie con il giusto spirito, seguendo un corretto stile a tavola, o il proprio piano alimentare per chi è a dieta, senza rinunciare ai piccoli piaceri che il Natale ci offre. È fondamentale, però, seguire alcuni consigli semplici ma preziosi...



## COME COMPORTARCI NEI GIORNI DI FESTA

È importante chiarire subito che i veri giorni di festa sono ben pochi: 25, 26 e 31 dicembre e 1 e 6 gennaio...

Ma cosa dobbiamo fare per non buttare al vento tempo e sacrificio che abbiamo impiegato alla ricerca della “forma ideale”? Il mio consiglio è semplice: non stare a dieta nei giorni di festa; i risultati di una dieta derivano da un lungo e complessivo percorso di impegno e qualche sacrificio, non dall'estrema dieta realizzata in pochi giorni di festa! E ricordate che “non si ingrassa tra Natale e Capodanno, bensì tra Capodanno e Natale!”. Ciò vuol dire che lo stato di salute del nostro organismo, la nostra linea, nonché il nostro benessere, dipendono dalla quotidianità e non dalla occasionalità. Dobbiamo prenderci cura di noi stessi giorno per giorno, adottando uno stile di vita che preveda una corretta alimentazione intrecciata ad una sana attività fisica, inglobati armoniosamente nella nostra vita quotidiana. Se riusciamo a condurre una salutare quotidianità, non sarà la singola eccezione a far danno.

Ovvio è che, in questi specifici giorni, è opportuno evitare di ingozzarsi ed assaggiare un po' di tutto ma con moderazione, tenendo a mente alcune semplici regole:

- **Fare sempre una ricca e buona colazione e gli spuntini di metà mattina e metà pomeriggio**, in in tal modo affronterete i pasti principali in modo equilibrato
- **Ascoltare il messaggio di sazietà.** Cercate di avere una visione globale del pasto che vi attende, in modo tale da selezionare le portate, assaggiando in piccole quantità quelle che più vi piacciono e senza fare il bis. Eviterete, così, di arrivare a fine pasto con lo stomaco che sta per esplodere
- **Attenzione ai grassi.** Utilizzate sempre olio extravergine di oliva come condimento delle vostre pietanze ed evitate maionese ed altre salse elaborate, mentre, per preparare un soffritto, fate rosolare aglio e cipolla con il vino (con la cottura l'alcool evaporerà) o con del brodo vegetale. Riducete al minimo il consumo di formaggi e salumi e fate molta attenzione

alla frutta secca: è un'ottima fonte di acidi grassi della serie omega-3, ma apportano anche un'ingente quantità di Calorie!

- **Non far mai mancare a tavola una porzione di verdura, meglio se scondita:** vi aiuterà, soprattutto, a “depurare” il vostro fegato se avrete consumato cibi fritti durante il pasto
- Ridurre al minimo la quantità di sale
- **Evitare pane e altri prodotti da forno:** potrete tranquillamente farne a meno, data la ricchezza e la varietà delle pietanze in tavola e soprattutto se avrete voglia di assaggiare il panettone o il pandoro. Purchè non farciti, è possibile assumerne una piccola quantità a fine pasto (circa 50gr)
- **Moderare sempre e comunque l'assunzione di alcoolici e ridurre al minimo il consumo di aperitivi a base di bevande zuccherate e/o gassate**
- **Evitare di sgranocchiare dolciumi vari tra un pasto e l'altro:** meglio frutta e ortaggi freschi!
- Se vi rendete conto di aver **esagerato a tavola**, terminate la giornata con un pasto leggero a base di vegetali e frutta
- **Non dimenticare l'acqua!** Ricordate di bere tanta, tanta acqua, in questi giorni più che mai. Vi aiuterà a depurare il vostro organismo dalle sostanze “cattive” che accumulerete in questi giorni
- **Lo sport non va in vacanza.** Se siete iscritti in palestra, o in piscina, o se solitamente praticate qualsiasi altro sport, non è certo questo il momento di interromperlo! Anzi... incrementate l'attività fisica o, per i più pigri, sarà sufficiente ma efficace il mio immancabile consiglio: 40-50 minuti di camminata a passo sostenuto.

E tra una festa e l'altra? Sarebbe opportuno seguire il proprio piano alimentare, nutrendovi, quindi, in modo equilibrato, con l'accortezza di ridurre leggermente le quantità, soprattutto di carboidrati (sarà sufficiente limitarli, non eliminarli del tutto, prediligendo quelli integrali), e mangiando molta verdura, ancor meglio se cruda e scondita. Come sempre fate attenzione alle modalità di cottura: al vapore, alla griglia, alla piastra, al forno, per qualunque tipo di alimento vogliate cucinare, dalla carne al pesce alle verdure. Ovvio è che nei giorni non festivi sono categoricamente aboliti i dolci... Sì, invece, a spremute, centrifugati ed estratti di frutta e vegetali di tutti i colori, tanta acqua e attività fisica che vi aiuti ad aumentare il vostro metabolismo.

Ma cosa fare con i residui dei succulenti pasti natalizi?

Posto che il cibo non va mai sprecato, potrete utilizzare gli avanzi per la preparazione di altre pietanze e, se molto elaborati, li potrete congelare per poi riutilizzarli in un'altra occasione.

Non di rado, ci ritroviamo in casa panettoni, pandori e dolciumi vari: per non cadere nella tentazione di assaggiarli anche nei giorni "neutri", vi consiglio di organizzare delle serate tra amici e parenti in cui li potrete offrire.



## MENÙ DEPURATIVO POST ABBUFFATA

Volete correre ai ripari per troppi peccati di gola che vi siete concesso durante i giorni di festa?

Ecco a voi uno schema di “depurazione” che vi aiuterà a disintossicare il vostro organismo dalle grandi abbuffate...

**COLAZIONE:** una tazza di thè verde o di latte di riso con una manciata di fiocchi di cereali e una spremuta di agrumi

**SPUNTINO:** uno yogurt bianco, o greco, con della frutta secca sbriciolata

**PRANZO:** piatto unico semplice e leggero, a base di riso integrale o di altri cereali (orzo, farro, avena, grano saraceno, quinoa) con verdura a scelta, e una fonte proteica, come pollo, pesce o una spolverata di parmigiano, il tutto cotto al vapore.

**MERENDA:** un frutto di stagione

**CENA:** un piatto unico a base di carne o pesce o uova o formaggio a basso tenore calorico più verdure cotte a vapore e una fetta di pane tostato

Come condimento un cucchiaino di olio extravergine di oliva a crudo per ciascuna portata.

Non dimenticate di bere: nell’arco della giornata, cercate di consumare circa 2 litri di acqua.



## LO SPORT NON VA IN VACANZA

Ricordate che... alimentazione e attività fisica lavorano in sinergia: l'una ha bisogno dell'altra!

Per cui, al fine di fronteggiare questo cambiamento momentaneo della vostra alimentazione, lavorate sul vostro metabolismo. Quale modo migliore per aumentarlo e far rendere al meglio il nostro organismo, se non mantenendoci in movimento nei giorni delle grandi abbuffate?

Svegliatevi di buon'ora e, dopo una ricca colazione, fate delle lunghe passeggiate, ancor meglio se leggermente in salita e a buon passo, oppure andate in bici, per una durata di almeno 40-50 minuti.

Vi aiuterà, inoltre, senza ombra di dubbio, ad affrontare il pasto con meno sensi di colpa.

Sapevate che...

- con 60 min di camminata a passo lento consumi 189 Kcal
- con 60 min di camminata a passo svelto consumi 221 Kcal
- con 60 min di camminata a passo veloce consumi 270 Kcal
- con 60 min di camminata a passo molto veloce consumi 315 Kcal
- con 60 min di nuoto puoi consumare dalle 500 alle 1000 Kcal
- con 60 min di bicicletta consumi dalle 230 alle 470 Kcal (un professionista ne consuma da 708 a 1120 Kcal)



## RICETTE PER LE FESTE DI NATALE E CAPODANNO

### GIRELLE AL SALMONE

#### Ingredienti:

- pane per tramezzini
- salmone affumicato affettato sottile
- formaggio spalmabile light
- rughetta



### BRANZINO MARINATO AI LAMPONI

#### Ingredienti per 4 persone:

- 300 gr di branzino a filetti
- 2 vaschette di lamponi
- 30 gr di zucchero di canna
- 250 gr di yogurt greco
- 100 gr di pane integrale a fette
- sale e timo q.b.



### INSALATA DI FINOCCHI E ARANCE

#### Ingredienti:

- arance
- finocchi
- olive nere denocciolate
- olio extravergine di oliva q.b.
- sale e pepe q.b.



## LINGUINE ALL'ASTICE

Ingredienti per 4 persone:

- 1 astice
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cipollotti
- 100 gr di polpa di pomodoro
- 320 gr di pasta de grano duro
- peperoncino
- prezzemolo
- vino bianco q.b.
- sale e pepe q.b.



## GAMBERONI SALTATI AL POMPELMO

Ingredienti per 4 persone:

- 18 gamberoni
- 1 spicchio di aglio
- olio extravergine di oliva q.b.
- sale q.b.
- erba cipollina e pompelmo q.b.
- 1 limone





**DOTT.SSA ANTONIETTA FERILLI**

**BIOLOGA NUTRIZIONISTA**

STUDIO DI NUTRIZIONE UMANA – VIA CIRCONVALLAZIONE, 4 – TUGLIE (LE)

CELL. 3669507953

SITO WEB: [WWW.FERILLINUTRIZIONISTA.COM](http://WWW.FERILLINUTRIZIONISTA.COM)

EMAIL: [INFO@FERILLINUTRIZIONISTA.COM](mailto:INFO@FERILLINUTRIZIONISTA.COM)