



Il periodo più magico dell'anno è ormai alle porte e tu sei nel panico più totale. Non mi riferisco ai regali, né agli addobbi, ma alla tua forma fisica. Stai seguendo un percorso di dimagrimento e hai paura di non riuscire a dimagrire durante le vacanze o ancor peggio di riprendere peso. Oppure ogni anno ti ritrovi con qualche chiletto in più e vorresti che questo anno fosse un po' diverso e che finisse senza effetti sulla bilancia.

ALLORA QUESTA MINI GUIDA E' GIUSTA PER TE!

Per prima cosa, poniti un obiettivo sereno:

non riprendere peso!

Se pretendi di perdere peso rischi di restare delusa, se invece ti dai come obiettivo il non riprenderlo, beh le festività ti faranno meno paura.

Se focalizzi sul dimagrire infatti, ti ritroverai a rinunciare ad ogni occasione di festeggiamento oppure a sentirti in colpa ogni volta che parteciperai.

Vuoi davvero vivere un Natale così?

Non credo...

Quindi, ecco qualche dritta!

*Quindi,
rifletti su ciò che rappresentano le
festività...*

1. Un sacco di dolci in regalo
2. Molte cene con amici
3. Pranzi in famiglia
4. I dolci che ti ritroverai in casa anche dopo le feste

IN POCHE PAROLE: MILLE TENTAZIONI!

Per non rinunciare a tutte

La cosa migliore che puoi fare è...

1. Preferire una colazione salata o a basso impatto insulinico

Nel mio sito e nella mia pagina Instagram trovi diverse ricette dolci a basso impatto insulinico.

Se invece le colazioni salate sono di tuo gusto ma non sai cosa scegliere, ti do qualche idea:

- *uova strapazzate, con una fetta di pane integrale*
- *un open toast con salmone affumicato e pane integrale*
- *del tonno al naturale frullato insieme ad un cucchiaino di olio evo e spalmato su una fetta di pane integrale*
- *una frisella integrale con cubetti di feta, spezie e olio evo*

2. Non dimenticare di fare gli spuntini

So che ti sembrerà strano, perché ti daranno l'impressione di mangiare troppo, ma saranno invece fondamentali a mantenere regolare l'insulina e quindi l'equilibrio tra fame e sazietà.

Quelli più adatti allo scopo, soprattutto contando che in questo periodo potrà capitarti di mangiare qualche dolce in più, sono:

- *una manciata di frutta secca*
- *popcorn fatti in casa e non salati (usa circa 2-3 cucchiaini di mais)*

3. Non saltare mai il pranzo o la cena

Uno degli errori più frequenti è proprio questo: evitare di cena perché a pranzo ho esagerato. Oppure cenare con sola verdura.

Sappi che non c'è nulla di più sbagliato!

L'ideale è una cena con un secondo ed una verdura.

4. Al di là delle occasioni speciali e delle cene in famiglia o con amici, cerca di non consumare questi alimenti nello stesso pasto

- *primi piatti*
 - *patate*
 - *legumi*
 - *pane*
- *frutta fresca*
 - *vino*
 - *dolce*

5. Lavora d'anticipo e compensa quella che saprai essere una cena speciale

Se sai già che la sera mangerai di più perché sarai in famiglia o con amici, evita di mangiare i carboidrati a pranzo e preferisci della carne, del pesce o delle uova con verdura.

Ovviamente la verdura non include né le patate né i legumi...

Se poi hai timore di aver proprio esagerato (magari mescolando un primo con del vino oppure un primo con un dolce o ancora un primo con del pane, del dolce e del vino) evita i carboidrati anche il giorno dopo, preferendo carne, pesce o uova e verdura.

Ricordati anche di associare sempre le uova ad una porzione di verdura cruda, così il tuo corpo non risponderà al colesterolo contenuto nel rosso d'uovo producendo lui stesso del colesterolo.

Certo potrai associarvi anche verdura cotta, ma solo se mangerai anche quella cruda.

Se invece hai in programma di andare via qualche giorno...

...non pretendere da te stessa di rinunciare a tutto, perché potresti avere delle difficoltà...soprattutto se sei in un posto che non conosci e con amici.

Ci penserai al ritorno, evitando i carboidrati a pranzo e a cena, preferendo carne o pesce o uova con verdura.

Ovviamente dovrai anche riprendere le buone abitudini di fare lo spuntino, che magari a passeggio per qualche giorno non sei riuscita a fare.

E quando le feste saranno finite?

Non dovrai sottoporerti a regimi restrittivi ed assurdi: ti sarà sufficiente riprendere le buone abitudini che avevi prima.

Imporsi mille restrizioni, dopo qualche settimana di "libertà", è molto difficile e spesso demotivante. Meglio ripartire dalle abitudini temporaneamente riadattate alle festività: sarà più facile!

Piuttosto, qualora ti restassero ancora dei dolci, cerca di

- non mangiarne più di 2 a settimana

- se possibile non mangiarli in giorni consecutivi
 - evitarli a cena
- se li mangi a pranzo abbinarli ad un pasto di solo secondo e verdura
 - se li mangi a merenda evita i carboidrati a cena

*Vedrai che, in questo modo,
ti godrai di più il Natale!*