

In forma

Guida facile per affrontare le feste di fine anno facendo attenzione alla linea. Con i consigli del dietologo Nicola Sorrentino, panettone, spumante e tentazioni a tavola sono concessi. A patto di non esagerare e mettendo in atto qualche astuzia

LA BUONA ABITUDINE

> Per favorire un senso di sazietà ed evitare le abbuffate, prima dei pasti bevete due bicchieri di acqua.

DOLCI E CALORIE

	CALORIE X 100 GR CIRCA
PANETTONE	335
PANETTONE ARTIGIANALE	435
PANDORO	360
TORRONE	480
MARZAPANE	305

BEVANDE E CALORIE

	CALORIE X 100 GR CIRCA
SPUMANTE	85
VERMOUTH DOLCE	140
VINO BIANCO	70
VINO ROSSO	75
APERITIVI A BASE DI VINO	185

Brindisi...



Foto Instagram

...e dolci tentazioni

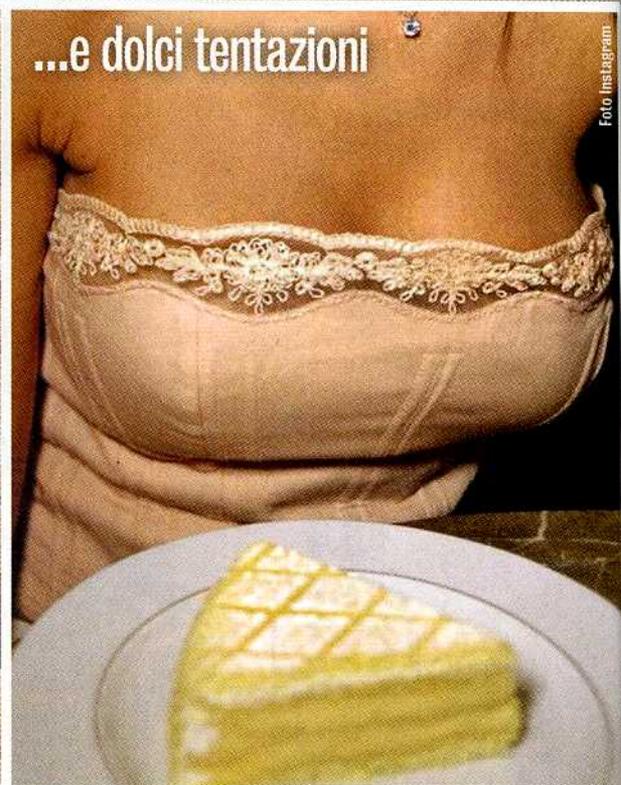


Foto Instagram

Aperitivi, party, feste, pranzi, cene e dopocene: dicembre è il mese più pericoloso per la linea e per la salute. Durante le feste la buona tavola è cultura, gioia, occasione di incontri tra amici e familiari. È tutto un brindare e scambiarsi auguri a base di aperitivi, champagne, panettoni, frutta secca e dolci vari. Ed ecco che il calcolo delle calorie sale velocemente alle stelle e ne risente anche la nostra salute. I rimedi non consistono nel sottrarsi agli impegni o nel rimandare gli incontri, ma nel goderli serenamente giocando d'astuzia: la filosofia è: «Tutto, ma solo un po'». Con buonsenso, quindi, e qualche accorgimento, si può affrontare tranquillamente anche il lungo mese di dicembre.

INVITATI A UN PARTY?

Per evitare di cadere in tentazioni pericolose, concentratevi sulla conversazione e non sul cibo; datevi un ordine di priorità per le cose che vi piacciono di più. Per soddisfare la gola scegliete una tartina e un dolcetto, non dimenticando che i cibi ricchi di grassi e i superalcolici sono i più calorici. Concedetevi un bicchiere di spumante e sorseggiatelo lentamente.

APERITIVO CON GLI AMICI

Preferiamo cipolline, cetriolini e sottaceti in genere, che apportano pochissime calorie. Beviamo un succo di pomodoro condito o

anche un bicchiere di vino, evitando "soft drink" e superalcolici.

SERATA IN PIZZERIA

Se usciamo con i colleghi per mangiare una pizza evitiamo la classica Margherita o Capricciosa e optiamo, invece, per una Marinara (pasta di pane con pomodoro e origano). Accompagniamola con una birretta o acqua minerale.

VINO E ALCOOL SOTTO CONTROLLO

Durante un pranzo o una cena è bene tenere il bicchiere del vino sempre a metà, senza farselo rabboccare: si riesce così più facilmente a controllare quanto si beve. Teniamo presente che l'alcol, oltre a contenere molto zucchero, riesce a fare cadere i freni inibitori, anche nei confronti del cibo.

STRATEGIA ANTIABBUFFATE

Un buon antidoto contro l'infornata di grassi a cui si va incontro è di non arrivare al pranzo o alla cena con troppo appetito e quindi preparare lo stomaco con un vasetto di yogurt magro o un piattino di verdure: carote e finocchi andranno benissimo. Un segreto per soddisfare le esigenze del palato e del benessere dell'organismo è quello di limitarsi a un assaggio delle diverse portate, tutto in modo misurato: una fetta di prosciutto e un'oliva come antipasto, una piccola porzione di primo, un assaggio di tacchino o altra carne, qualche noce o nocciola e una fettina sottile di panettone o pandoro. Si



GOLOSITÀ & LINEA A sinistra, e nella pagina accanto, l'influencer Giulia De Lellis, 25 anni, "alle prese" con le varie tentazioni natalizie. Peccati di gola da non lasciarsi mancare, come conferma il professor Nicola Sorrentino, ma da scegliere con cura, tenendo d'occhio l'apporto calorico ed evitando le abbuffate.

può mangiare di tutto ma in piccole porzioni, senza mai abbuffarsi. Durante il pasto è consigliabile masticare lentamente, bere molta acqua, parlare e scherzare, partecipando alla gioia della riunione.

QUANTE DOLCEZZE?

Un discorso a parte meritano le feste con solo dolci. Questi ultimi sono più intriganti di qualunque altro cibo. Hanno potere compensatorio, creano maggiori gratificazioni. L'atteggiamento migliore è quello che, sia che si tratti di panettone o pandoro, torrone o tiramisù, se ne prenda una porzione e la si gusti con piacere, senza pensare a quante calorie contiene. Finita quella, però, passare al caffè.

LA CINTURA CONTROLLAPESO

Un accorgimento utile per capire quando è il momento di frenarsi a tavola è quello di indossare abiti o pantaloni con cintura: quando questa tira, significa che si sta per superare il limite.

MOVIMENTO OGNI GIORNO

Non dimentichiamo di fare attività fisica, di muoverci, di camminare, di fare le scale a piedi, per bruciare insomma un po' di calorie. Bastano mezz'ora al giorno di esercizi e una camminata a passo veloce.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CONSIGLI
SALVALINEA
DA NATALE
ALL'EPIFANIA

**CHE...
LE FESTE
ABBIANO INIZIO**

di Nicola Sorrentino

