

---

## I consigli per il dopo feste

**Autore:** Giulia Martinelli

**Fonte:** Città Nuova

**Panettoni, pandori, torroni e dolciumi di ogni tipo... Qualche chilo di troppo è legittimo, ma basta una dieta equilibrata per recuperare velocemente la forma fisica**

Nel periodo delle feste natalizie ci si abbandona alle delizie che si trovano in tavola. L'atmosfera è rilassata, la compagnia è divertente e la dieta finisce giustamente in un cassetto che verrà riaperto solo dopo le feste. Salite pure sulla bilancia senza troppi sensi di colpa, qualche chiletto in più magari ci sarà, ma tutto si può recuperare.

Da evitare, raccomandano gli esperti, i digiuni forzati che non servono e fanno solo male. Basta qualche giorno per ripulire l'organismo dagli eccessi e seguire una dieta equilibrata è il modo migliore per tornare in forma. E allora da evitare per un po' di tempo sono i carboidrati, pasta, pane, riso e patate, mentre la frutta e la verdura diventano un must. Per la colazione spremute di arancia e fette biscottate integrali, mentre per il pranzo e la cena possono essere consumate piccole dosi di carne magra e pesce magro. Da evitare i cibi troppo grassi per dare il tempo all'organismo di depurarsi e bilanciare le calorie assunte in eccesso.

In più bere molta acqua per sollevare dallo stress reni e fegato, evitare le bevande gassate ricche di zuccheri e lasciare in dispensa i dolci avanzati dalle feste. Un bicchiere di vino rosso a cena è concesso e una frutta sempre a portata di mano è consigliata. Infine un po' di sano sport non deve mai mancare e per i più pigri qualche lunga passeggiata in compagnia di amici e parenti. Insomma qualche peccato di gola possiamo concedercelo, l'importante è non cadere nell'eccesso e appena passate le feste tornare a una dieta equilibrata.