

Serena Ravasini

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

# PICCOLA GUIDA ALIMENTARE PER SOPRAVVIVERE ALLE FESTE DI NATALE



347 0747498  
serena.ravasini@libero.it

www.serenaravasini.it  
ATLAS MEDICA, Parma

# INDICE

INTRODUZIONE

CIBI DA LIMITARE

ABITUDINI DA LIMITARE

NATALE

PRIMA DELLE FESTE

DOPO LE FESTIVITA'

PROVA A:

BENEFICI





# INTRODUZIONE

Le festività natalizie sono il periodo più dolce dell'anno... letteralmente!

Tra pranzi interminabili, cene abbondanti e spuntini che sembrano non finire mai, è fin troppo facile accumulare qualche chilo di troppo. Ogni tavola imbandita diventa una tentazione irresistibile: pandoro, panettone, pasta fresca, torroni e biscotti fatti in casa sembrano complottare per metterci alla prova.

È un mistero scientifico come sia possibile mangiare "giusto un assaggio" di ogni piatto e comunque mettere su tre chili prima che arrivi il panettone. Forse è il potere della magia del Natale, o forse è quel terzo giro di lasagne che abbiamo accettato "per non fare torto alla nonna".

Durante il Natale, il concetto di "modestia" in cucina si scioglie come il burro nei biscotti, ma anche se è il momento perfetto per concedersi qualche piacere extra, non dobbiamo dimenticarci qualche piccola attenzione!



## CIBI DA LIMITARE

**Dolci natalizi:** panettone, pandoro, torrone e biscotti sono ricchi di zuccheri e grassi. Non è necessario evitarli del tutto, ma limitare le porzioni. Ad esempio, una fetta di panettone può essere gustata meglio se condivisa.

---

**Piatti elaborati** come lasagne, cannelloni, carni con salse ricche e condimenti burrosi sono spesso presenti. Preferisci piccole quantità di questi piatti, con contorni di verdure.

---

**Vino, liquori, cocktail e bibite gassate** aggiungono calorie vuote. Prova a moderare il consumo e alterna con acqua o tisane.

---

**Snack e aperitivi:** patatine, arachidi tostate, datteri e altri aperitivi contengono molte calorie, sale e grassi. Vanno consumati in piccoli quantitativi alternando ad esempio con crudité.

# ABITUDINI DA LIMITARE

**Saltare i pasti prima di un pranzo o una cena abbondante.** Arrivare affamati a tavola porta spesso a esagerare. Consuma pasti leggeri ma completi prima dell'evento.

---

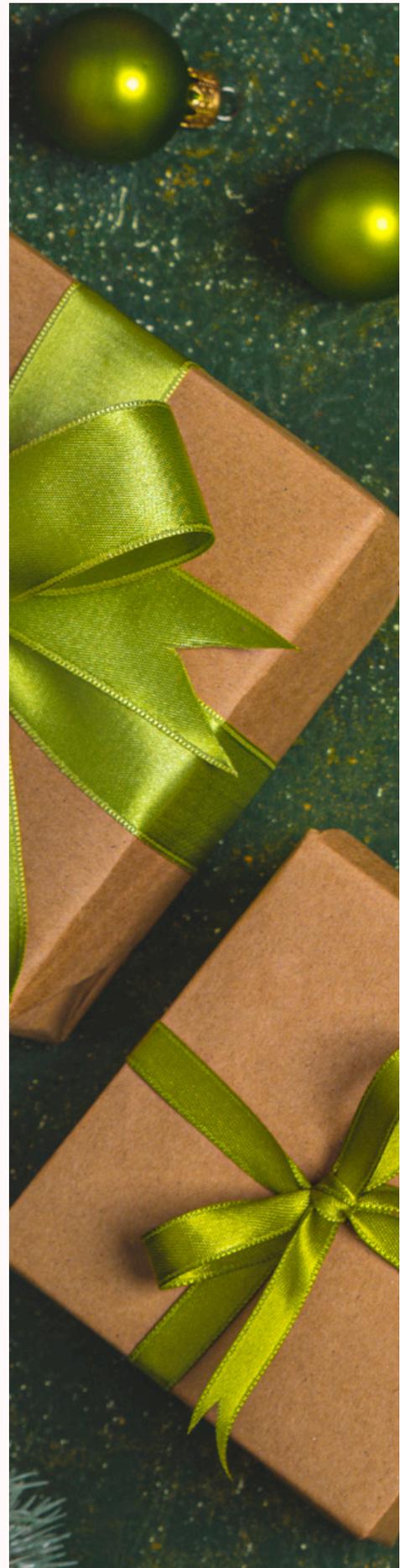
**Mangiare distrattamente e velocemente.** Se ti trovi in compagnia, potresti non renderti conto di quanto stai mangiando. Cerca di essere consapevole di ogni boccone, gustandolo con lentezza.

---

**Non fare movimento.** Durante le feste, le attività fisiche tendono a essere trascurate. Non rinunciare a una passeggiata o a una sessione di allenamento leggero.

---

**Ripetere i pasti festivi per giorni.** Avanzi di cene e pranzi natalizi possono prolungare gli eccessi. Riutilizza gli avanzi trasformandoli in piatti più leggeri, oppure congelali per consumarli con calma.



# NATALE



- 01 | Inizia con porzioni piccole e privilegia piatti a base di verdure e proteine.
- 02 | Limita alcolici e bevande zuccherate, apportano calorie vuote senza dare sazietà.
- 03 | Non privarti dei piatti che ami, ma gustali lentamente per sentirti soddisfatto con meno.
- 04 | Bevi acqua durante i pasti per migliorare il senso di sazietà.
- 05 | Limita i dolci alla fine del pasto, un piccolo pezzo è sufficiente dopo un pasto abbondante.
- 06 | Limita snack e altri alcolici durante la giornata, il pasto è stato più che sufficiente.
- 07 | Interrompi il pranzo con una camminata pomeridiana, aiuterà la digestione,
- 08 | Se a cena hai poca fame evita il thè con i biscotti, meglio proteine magre e verdura.

## PRIMA DELLE FESTE

**Non ridurre l'apporto calorico:** Una dieta troppo restrittiva prima delle festività può portare a un effetto rimbalzo durante i pasti festivi.

**Mantieni l'attività fisica:** Non saltare gli allenamenti preso dai troppi impegni pre festivi.

**Organizza i pasti.** Non eccedere con le quantità alle cene e aperitivi pre-festivi per gli auguri.

**Evita dolci ed extra.** Non iniziare a consumare cibi natalizi dal 1 dicembre.



## DOPO LE FESTIVITÀ

**Evita di pesarti subito:** Il peso può essere influenzato dalla ritenzione idrica. Aspetta qualche giorno per valutare eventuali variazioni.

**Riprendi la routine alimentare.** Evita di prolungare gli eccessi e torna a pasti bilanciati, senza però saltarli. Non servono i digiuni punitivi.

**Evita i dolci in sconto:** dopo le feste evita di acquistare pandori e panettoni.



# PROVA A:

01

**Portare tu qualcosa:** Se partecipi a un pranzo o una cena, proponi di portare un piatto salutare come una insalata creativa o un dolce light.

02

**Contare le porzioni, non le calorie:** Concentrati sulle quantità di ciò che mangi, anziché ossessionarti con il calcolo calorico.



03

**Evitare eccessi serali:** Se hai avuto un pranzo abbondante, opta per una cena leggera, come una zuppa o un'insalata. Evita latte e biscotti.

04

**Mangiare lentamente:** Questo aiuta il senso di sazietà a manifestarsi, riducendo il rischio di abbuffate.

05

**Non restare sempre a tavola.** Inserisci nel pomeriggio una camminata tutti insieme che può aiutare anche la digestione.



## BENEFICI



Moderarsi aiuta ad evitare l'accumulo di chili di troppo, difficili da smaltire terminate le feste. Non si tratta di rinunciare, ma di gustare ciò che si ama in quantità ragionevoli, evitando il senso di pesantezza e stanchezza che spesso segue un'abbuffata.



Inoltre aiuta a preservare la salute metabolica e digestiva, evitando picchi glicemici, gonfiore o altri disturbi legati a pasti troppo ricchi.

Essere moderati riduce il rischio di senso di colpa che spesso accompagna gli eccessi alimentari. È più facile iniziare l'anno nuovo con serenità se ci si sente in equilibrio, piuttosto che sotto pressione per dover compensare gli stravizi.



Inoltre aiuta a spostare l'attenzione da ciò che c'è nel piatto a ciò che davvero conta durante le festività: il tempo passato con le persone care, i momenti di condivisione e la gioia di creare ricordi. Un'alimentazione equilibrata non è una rinuncia, ma un modo per vivere appieno le feste, in salute e con consapevolezza.

# CONTATTAMI PER INFORMAZIONI E APPUNTAMENTI

---

Telefono

347 0747498

Website

[www.serenaravasini.it](http://www.serenaravasini.it)

Email

[serena.ravasini@libero.it](mailto:serena.ravasini@libero.it)

Dove ricevo

ATLAS MEDICA Via Emilia  
Ovest 40, Parma

Instagram

[@serenaravasininutrizionista](https://www.instagram.com/serenaravasininutrizionista)

Facebook

[NutriAmo La Salute](https://www.facebook.com/NutriAmo-La-Salute)

