

Per queste feste...

- **Vivi serenamente** i giorni di festa: è normale che si mangi di più come quantità e come condimento: non sarà quello a vanificare le buone abitudini quotidiane.
- **Nei giorni intorno** alle feste cerca di mantenere un'alimentazione equilibrata e sana **senza eccessi né restrizioni**.
- **Evita prodotti detox, digiuni o restrizioni**. Ritorna poi alla alle normali abitudini sane.
- **Ricordati di bere sempre acqua** e non esagerare con l'alcool e le bevande zuccherate
- **A tavola non buttarti su pane e grissini**: ti riempirai di quelli e non ti riuscirai a gustare le portate più succulente
- **Dividete gli avanzi fra i parenti e surgelate**: attenzione a non andare avanti 10 giorni con piatti natalizi, panettoni e preparazioni elaborate.
- **Puoi rifiutare**: se non ti va di mangiare una portata perchè preferisci quella successiva, se non ti piace o se ti senti sazio puoi gentilmente rifiutare
- **Ascoltati!** cerca di capire il tuo corpo e quello di cui ha bisogno. Allenati a sentire il senso di fame e sazietà e a gestire i pasti in relazione a quello
- **Mantieniti attivo**: non dimenticarti dell'attività motoria nei giorni di festa. Cerca di camminare almeno mezz'oretta tutti i giorni.

Buon Natale e Felice anno nuovo!

Anita