

Natale, qualche consiglio dai medici: “Bilanciate i pasti, mangiate anche insalate e frutta fresca”

Descrizione

Nicola Armentano, medico dello sport

È molto complicato dare dei consigli medici riguardo l’alimentazione e l’attività fisica in vista delle festività natalizie. È una tradizione che riguarda la nostra cultura, durante le festività natalizie, è comune indulgere in cibi ricchi e abbondanti, ma ci sono alcune strategie che possono aiutarti a mantenere un equilibrio tra il godimento dei festeggiamenti e il benessere fisico. Ricordiamoci che la nostra salute è tanto importante e possiamo avere dei piccoli accorgimenti per non esagerare … godiamoci i piatti delle feste, ma cerchiamo di farlo con moderazione, non abbuffandosi. Optiamo per pasti a base di frutta, verdura e proteine magre prima dei festeggiamenti. Cerchiamo di bilanciare i pasti e includere nella dieta alimenti sani, come insalate, verdure al vapore e frutta fresca, per bilanciare i piatti più pesanti della tradizione. Oltre a godersi un buon vino per accompagnare il pasto, ricordiamoci anche di bere acqua per rimanere sempre idratati.
Dobbiamo sempre ascoltare il nostro corpo, mangiamo lentamente e prestiamo attenzione ai segnali di sazietà. Questo ci aiuterà a evitare di mangiare più del dovuto

Per quando riguarda l’attivista fisica, cerchiamo di mantenere una certa regolarità, anche durante le festività, coinvolgendo amici e parenti. Dedichiamo del tempo a camminate o altre attività che ti piacciono.
Se abbiamo poco tempo, consideriamo l’idea di fare allenamenti brevi e intensi che possono essere molto efficaci, stabilendo un programma di allenamento (cercando di rispettarlo) anche solo 30 minuti al giorno.
Non siate troppo severi con voi stessi, ricordiamoci che le festività sono un momento di celebrazione. Se esageri, non colpevolizzarti; torna alla tua routine sana il prima possibile.
Con un po’ di pianificazione e moderazione, è possibile mantenere uno stile di vita sano.
E come buoni propositi per il 2025, liberati dalle cattive abitudini, mangia sano, fai attività fisica con costanza, cura il tuo corpo e la tua mente.

Buone Natale e buon anno.

CATEGORY

1. Attualità

Categoria

1. Attualità

Data di creazione
19/12/2024
Autore
redazione-toscana-medica

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze

Campi meta

Nome E Cognome Autore 1 : Nicola Armentano
Views : 10435

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze