



Extrait du Close-Up.it - storie della visione

<https://www.closeup-archivio.it/food-wine-feste-di-natale-i-consigli-di-gianluca-mech-per-non-ingrassare-a-tavola>

FOOD&WINE - Feste di Natale: i consigli di Gianluca Mech per non ingrassare a tavola

- NEWS -



Date de mise en ligne : venerdì 18 dicembre 2020

Close-Up.it - storie della visione

Durante le feste natalizie non è tanto difficile esagerare a tavola. Una vera e propria trappola con cui bisogna poi fare i conti dopo il 6 gennaio, soprattutto chi parte già appesantito, e che andrebbe tenuta d'occhio dato che quest'anno, a causa dell'emergenza sanitaria in corso, passeremo il Natale a casa per limitare i contagi, facendo poco esercizio fisico.

A suggerirci poche e semplici strategie per godersi le vacanze natalizie anche a tavola è Gianluca Mech, il guru di Tisanoreica, protagonista dei programmi campioni d'ascolti di La7 e Rete4, "L'ingrediente perfetto" e "Ricette all'italiana".

- ▶ Sgarrare qualche volta a tavola non è un problema grave e sappiamo quanto sia difficile non farlo durante il pranzo di Natale. Una soluzione potrebbe essere quella di compensare gli eccessi evitando nei giorni precedenti i dolci e gli snack ricchi di zuccheri, per esempio. Preferire i cibi sani e quelli preparati in casa, con ingredienti naturali, privi di coloranti e conservanti dannosi.
- ▶ Un'alimentazione corretta è quella che prevede un'alternanza equilibrata di molti nutrienti essenziali nel corso della giornata. Evitiamo di digiunare a pranzo la vigilia di Natale o il 31 dicembre: arrivare troppo affamati ai cenoni spingerà ad abbuffarsi. Concedersi spuntini a base di frutta di stagione e un pranzo leggero a base di verdure e proteine.
- ▶ È fondamentale bere molta acqua, almeno due litri al giorno: aiuterà ad eliminare i liquidi in eccesso trattenuti dal nostro organismo.
- ▶ Cercare di diminuire la quantità di sale da aggiungere, scegliendo come condimento olio extravergine d'oliva a crudo. Un suggerimento da seguire non solo durante le feste, ma anche durante tutto l'anno.
- ▶ Bere una tisana calda dopo i pasti principali: ci aiuterà a stimolare le funzioni digestive e metaboliche, depurando il fegato e l'intestino.

Ricordiamo, inoltre, che sul sito www.gianlucamech.com è possibile trovare tanti nuovi prodotti che aiutano a mantenersi in forma o a perdere peso, senza rinunciare al gusto, come i buonissimi Croissant Tisanoreica.