



DIETA: FAI PACE CON LE FESTE

manuale sul come rimanere
in pace con la dieta, durante le **feste natalizie**



@angelamaistonutrizionista

#FAIPACECONLADIETA

#DIETAFAIPACECONLEFESTE





I DUBBI E GLI AFFANNI DI CHI È A DIETA E STA PER VIVERE LE FESTE



- “Dottoressa io la dieta la inizio dopo le feste”
- “Dottoressa io la dieta durante la festa la sospendo”
- “Dottoressa come posso sedermi a tavola e nascondere quello che sento?”
- “Dottoressa come faccio a resistere a tutte le tentazioni di quei giorni?!”
- “Dottoressa ho paura di perdere i risultati che ho ottenuto con grandi sacrifici”

@angelamaistonutrizionista

#FAIPACECONLADIETA

#DIETAFAIPACECONLEFESTE





Con **Dicembre** si avvicina il periodo più temuto per chi ha intrapreso un percorso alimentare di qualunque tipo, poiché include le festività natalizie, che vedono le occasioni sociali e la disponibilità di cibo aumentare notevolmente.

Il sentimento che accomuna un po' tutti è il senso di **smarrimento**. Ma, precisamente, cosa si sta smarrendo?

La dieta? I progressi fatti? Chi siamo?
La risposta è: **assolutamente NO**.



@angelamaistonutrizionista

#FAIPACECONLADIETA

#DIETAFaipaceconleFESTE





Non andrà perduto nulla se smettiamo di considerare la DIETA come una parentesi, quella inserita nella nostra vita, quando decidiamo di intraprendere un percorso che non abbia intoppi, non abbia cedimenti, nel quale proviamo a sforzarci con tutte le nostre forze fino allo stremo, perché in quel momento SI È PRONTI.

Quello che immaginiamo quando intraprendiamo un percorso è: ok inizio, da oggi in poi “Nessuno sgarro, nessun evento, nessun cedimento, nessuna FESTIVITÀ.

Dal giorno 1 Bevo tanta acqua, vado a correre, inizio i massaggi, le pressoterapie e la dieta.

Tutto al 100%, senza distrazioni, tutto intensamente. Chiaramente nulla vieti che tale impegno possa concorrere ad ottenerli o a creare, delle buone e sane abitudini.



Ma cosa accade quando, con questi presupposti, ci sarà un intoppo, un evento, uno sgarro o una festività e “si cede”?

Penseremo: “anche questa volta ci ho provato ma non sono stato bravo abbastanza.”

“Anche questa volta non ho portato a termine il percorso.”

“ANCHE QUESTA VOLTA HO FALLITO”.

@angelamaistonutrizionista

#FAIPACECONLADIETA

#DIETAFAIPACECONLEFESTE





Allora cosa accade? Si molla quanto intrapreso o iniziato.

Della serie: “ormai è andato tutto perduto”.

Questo accade quando quel percorso non è inteso come un percorso di vita vera.

Cos'è un percorso dietetico nella vita vera?

Quello in cui una persona prova con le sue forze a determinarsi per cambiare le cattive abitudini SI

per migliorare il proprio stato di salute e lo fa giorno dopo giorno, settimana dopo settimana,

SI

piantando semi e radici che gioveranno nel presente e nel futuro,
SI



Ma al di là del singolo sgarro o di un periodo di feste come il Natale, momenti di convivialità e di festività fanno parte della vita vera, non dei periodi bui che mandano in frantumi quanto costruito.

Come potremmo pensare ad una vita nella quale occasioni come queste siano da considerarsi qualcosa che ci rompe i piani?



Pensare alle festività come delle occasioni nelle quali occorra essere altri, fare ciò che non abbiamo potuto fare sino a quel momento o ciò che non potremmo fare più una volta passato, ci colloca in una condizione di mancata comprensione della dieta intesa come stile di vita.



@angelamaistonutrizionista

#FAIPACECONLADIETA

#DIETAFaipaceconleFESTE



COSA **NON FARE** A NATALE SE SEI A DIETA

- Non dire **SEMPRE NO** se vuoi dire sì. Continuare a rifiutare genererà frustrazione.
- Non dire **SEMPRE SI** se non ti va qualcosa.
- Non rendere il cibo un chiodo fisso, fino a rovinarti l'atmosfera.
- Non pensare di rovinare tutto.
- Non farti condizionare da chi ti circonda o da ciò che gli altri si aspettano da te
- **Non digiunare (pensando di dover compensare)**
- **Non fare attività fisica più intensa o insolita rispetto alle tue abitudini**

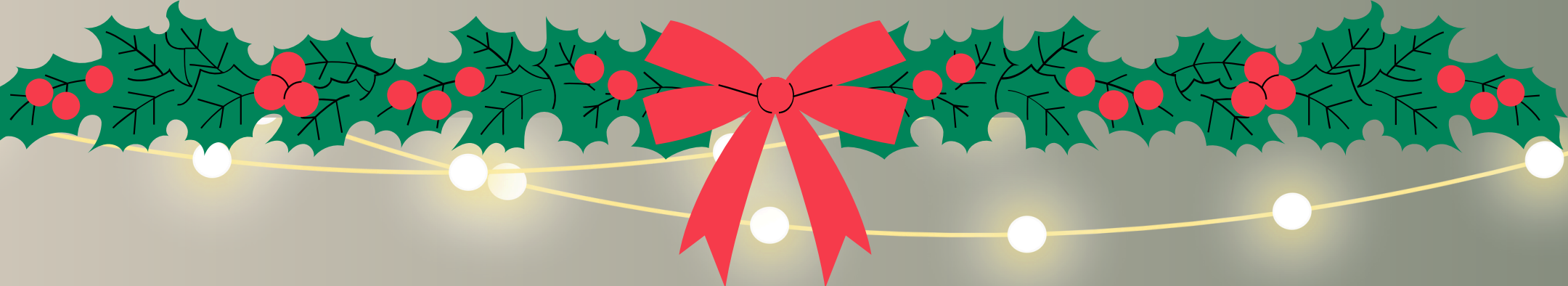


@angelamaistonutrizionista

#FAIPACECONLADIETA

#DIETAFAIPACECONLEFESTE





MA IL PANDORO A NATALE SE SEI A **DIETA** **LO PUOI MANGIARE?**

Ecco un modo per inserirlo in una giornata,
festiva o no che sia, preferibilmente a colazione



30-50g di **pandoro/panettone**

+

Yogurt greco 0%



+



100g di frutta fresca

+

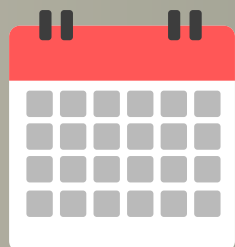
cannella q.b



@angelamaistonutrizionista

#FAIPACECONLADIETA

#DIETAFAIPACECONLEFESTE



Sicuramente nei giorni **ROSSI** da calendario possiamo concederci qualcosa in più rispetto alla consuetudine, ma si può comunque inserire una giusta quantità di un prodotto natalizio amatissimo, come il panettone o il pandoro, nelle nostre giornate.



Secondo le **linee guida alla sana alimentazione**, infatti, possono essere consumati dai 30 ai 50g di prodotti da forno 1-2 volte a settimana.



@angelamaistonutrizionista

#FAIPACECONLADIETA

#DIETAFAIPACECONLEFESTE



COSE **DA FARE** A NATALE SE SEI A DIETA

- Mangia ciò che ami: **evitando il TUTTO o NIENTE.**
- Ascoltati e **rispettati.** La chiave è dentro di te.
- Fai ciò che ti fa stare bene, fisicamente ed emotivamente.
- Goditi la vicinanza di chi ami e ti ama.♥
- Partecipa a un **Brindisi** di auguri a suon di bollicine



e tutto.... **SENZA SENSI DI COLPA**



@angelamaistonutrizionista

#FAIPACECONLADIETA

#DIETAFAIPACECONLEFESTE





—

@angelamaistonutrizionista

#FAIPACECONLADIETA

#DIETAFAIPACECONLEFESTE

