IL VADEMECUM DI NATALE DEL DOC

A NATALE si fa festa

Dal 23 dicembre al 7 gennaio

Goditi i pasti di festa.
Pranzo e cena si fanno sempre.



23–26 dicembre

27–31 dicembre

1–7 gennaio

Dott. Alessio Ariani

Dietista clinico
Direttore della Nutrizione Pangea Medical

LA TAVOLA DI NATALE

Se segui un piano, parti dalle indicazioni che abbiamo concordato. Se mangi senza un protocollo, usa il calendario per orientarti nei giorni di festa e mantieni le tue abitudini negli altri.

23 DIC Segui il piano senza modifiche. Bevi acqua con regolarità durante la giornata.

24 DIC

Vigilia

Segui il piano fino a cena. Spuntino se hai fame. **Cena libera.**

25 DIC

Natale

Colazione Un caffè, un frutto piccolo e 10 g di mandorle o noci.
Pranzo Libero.
Spuntino Solo se hai fame.
Cena 150 g di verdure e 100 g di carne o pesce. Falla leggera, ma falla.

26 DIC

Santo Stefano

Stessa colazione e stessa cena del 25. **Pranzo libero.** Spuntino solo se hai fame.

INTEGRATORI E INDICAZIONI PERSONALI

Il 24, 25, 26 e 31 dicembre e il 1° e il 6 gennaio fai una pausa dagli integratori facoltativi. Puoi mantenere il drenante, se vuoi. Per lo spuntino festivo, vedi pagina 3.

«Se hai adocchiato il dolce che ti piace, prendine una fetta e gustala seduto. Merita più di tre morsi in piedi.»



VERSO IL CENONE

Dal 27 al 30 riprendi i tuoi pasti abituali. Al cenone, mangia con calma, tieni l'acqua a tavola e fai una pausa prima di decidere se fare il bis.

27 DIC	Riprendi il piano completo, con gli integratori se previsti.
28 DIC	Segui il piano completo, con gli integratori se previsti.
29 DIC	Segui il piano completo, con gli integratori se previsti.
30 DIC	Segui il piano completo, con gli integratori se previsti.
31 DIC	**San Silvestro** Segui il piano fino a cena. Spuntino se hai fame. **Cenone libero.**

SPUNTINO DEI GIORNI DI FESTA

24, 25, 26 e 31 dicembre · 1° e 6 gennaio

Se hai fame, scegli una sola opzione.

- 20 g di Parmigiano Reggiano
- 100 g di yogurt greco bianco
- Un frutto

«Hai fame alle 18 e si cena alle 21? Fai uno spuntino. Tre ore sono lunghe anche per un biscotto.»



DAL BRINDISI ALLA BEFANA

Il 1° e il 6 gennaio valgono anche la pausa dagli integratori (pag. 2) e le opzioni per lo spuntino festivo (pag. 3).

1 GEN	**Capodanno** Se festeggi a pranzo, **segui il 25 dicembre**. Se festeggi a cena, **segui il 31 dicembre**. Se mangi come al solito, segui il tuo piano o le tue abitudini.
2 GEN	Segui il tuo piano completo.
3 GEN	Segui il tuo piano completo.
4 GEN	Segui il tuo piano completo.
5 GEN	Segui il tuo piano completo.
6 GEN	**Epifania** Se festeggi a pranzo, **segui il 25 dicembre**. Se festeggi a cena, **segui il 24 dicembre**. Altrimenti, fai la tua giornata abituale.
7 GEN	Riprendi il tuo piano o le tue abitudini dal prossimo pasto.

PRANZO E CENA SI FANNO SEMPRE

Se hai poca fame, fai un pasto più piccolo, con un po' di verdure e una porzione ridotta di carne o pesce.

L'Epifania tutte le feste porta via.

E se sei rimasto a tavola un'ora in più perché finalmente avevi tutti lì, spero che te la sia goduta. Anche mentre lavori sulla tua alimentazione, quella è un'ora spesa bene.

BUON NATALE!

dal Doc e Linda

A chi ha scelto di affidarsi a noi e a chi, visita dopo visita, continua a darci fiducia, va il nostro grazie più sincero.

Vi auguriamo giorni sereni, tempo a tavola con le persone a cui volete bene e qualche momento da tenere tutto per voi.

«NON SI INGRASSA
DA NATALE A CAPODANNO
MA DA CAPODANNO A NATALE!»





Tanti auguri!