



A NATALE REGALATI UNA MIGLIORE VERSIONE DI TE

Gioca d'anticipo con l'esercizio fisico

di

Serena Chiavaroli - Ph.D. in Discipline delle attività motorie e sportive - Consulente Herbalife

Mancano pochi giorni a Natale e come da tradizione iniziano i preparativi per organizzare al meglio i momenti di condivisione all'insegna della buona tavola. Anche se molti associano l'arrivo delle *festività natalizie* come un *agguato alla forma fisica*, di contro c'è chi sostiene che *"non si ingrassa da Natale a Capodanno ma da Capodanno a Natale"*, per sottolineare che chi ha un corretto stile di vita tutto l'anno può concedersi qualche gioia culinaria in più durante le feste. Per gli sportivi, che si apprestano ad affrontare la nuova stagione agonistica, la parentesi legata alle festività è un modo per rigenerarsi e godere dei piaceri del cibo. **Chi invece è alle prese con l'ago della bilancia potrà comunque concedersi calorie extra a patto che siano accompagnate dall'esercizio fisico.** E' oramai universalmente riconosciuto che l'attività fisica migliora diversi parametri fisiologici dell'organismo ed uno studio in particolare ha dimostrato che **l'esercizio fisico può contrastare gli effetti negativi indotti dall'eccesso di cibo tipico del periodo natalizio** (Walhin JP 2013). Questo però non significa che bisogna fare attività a ridosso del pasto per compensare l'abbuffata ma piuttosto, creare l'abitudine al movimento già dai giorni che precedono il Natale, mantenendo lo stile di vita attivo soprattutto durante le feste.

Ecco qualche **accorgimento utile per goderti a Natale la migliore versione di te:**

- ✓ **Innesca l'abitudine al movimento** soprattutto se finora non hai svolto attività fisica con costanza. Non aspettare domani ma **inizia oggi stesso con 20' di camminata veloce!**
- ✓ **Durante le festività muoviti un po' ogni giorno.** Evita sessioni impegnative subito dopo le abbuffate e prediligi l'allenamento prima dei tradizionali pasti. Se le condizioni meteorologiche non ti permettono di fare attività fisica all'aperto, non prendere scusa ma allenati a casa [vedi articoli [Migliora ogni giorno con il core training](#) e [Una buona abitudine: allenarsi sempre ed ovunque](#)].
- ✓ **Coinvolgi amici e parenti a fare esercizio fisico.** Questo è anche il *periodo ideale per sperimentare attività nuove* come quelle sulla neve e perché no? Se non sai cosa regalare ai tuoi cari, scegli qualche accessorio per praticare sport!

- ✓ **Cura particolarmente l'idratazione.** Puoi aggiungere anche **l'ALOE CONCENTRATO ALLE ERBE** e **l'INFUSO A BASE DI ERBE** per ottenere una bevanda gradevole e rinfrescante che ti aiuti ad aumentare l'apporto di liquidi.
- ✓ **Prediligi la qualità alla quantità.** Piccola regola da ricordare soprattutto quando stai per farti servire la seconda porzione di primo o secondo! E' meglio preferire un assaggio di tutte le pietanze piuttosto che esagerare con la quantità.
- ✓ **Effettua tutti i pasti.** In questo modo si evita di arrivare tanto affamati al pasto successivo riducendo, almeno in parte, la possibilità di assumere più calorie in un solo colpo. Potete scegliere di ridurre l'apporto calorico negli altri pasti, come ad esempio nel caso della colazione, utilizzando il **FORMULA 1**.
- ✓ **Ricorda di consumare frutta e verdura.** Le fibre e le vitamine consentono una buona funzionalità dei vari sistemi organici messi a dura prova in questo periodo dell'anno.

BIBLIOGRAFIA

Walhin JP, Richardson JD, Betts JA, Thompson D. Exercise counteracts the effects of short-term overfeeding and reduced physical activity independent of energy imbalance in healthy young men. *J Physiol.* 2013 Dec 15;591(24):6231-43. doi: 10.1113/jphysiol.2013.262709.