

Primo Piano - Ricomincia da te: come tornare in forma dopo le feste natalizie

Roma - 04 gen 2025 (Prima Notizia 24) Marcella Niespolo, nutrizionista, spiega come affrontare il post-feste in modo sano e sostenibile.

Le festività natalizie sono spesso sinonimo di abbondanza a tavola e convivialità, momenti di piacere che, però, talvolta lasciano strascichi di sensi di colpa per qualche eccesso di troppo. Ma niente paura: come spiega la nutrizionista Marcella Niespolo, il segreto per tornare in forma è puntare su abitudini sane e personalizzate, evitando diete drastiche o soluzioni fai-da-te. Attenzione alle diete sbilanciate e alle false promesse “Molti, presi dal desiderio di rimediare agli eccessi, si buttano su digiuni estremi o diete detox trovate online. Nulla di più sbagliato!” sottolinea Marcella Niespolo. “Il nostro organismo ha bisogno di un apporto equilibrato di micronutrienti essenziali, e ogni persona è unica: questo significa che il piano alimentare deve essere cucito su misura”. Affidarsi a chi promette dimagrimenti lampo con metodi improbabili non solo non è efficace, ma rischia di compromettere la salute. “Per un risultato duraturo, bisogna sempre valutare caso per caso e, se necessario, rivolgersi a un professionista. Non si tratta solo di perdere peso, ma di recuperare uno stato di benessere complessivo”. Ripartire con un approccio equilibrato L’inizio del nuovo anno è il momento perfetto per ricominciare da sé stessi e adottare uno stile di vita sano che duri nel tempo. Ecco i consigli pratici della nutrizionista Marcella Niespolo: Inizia la giornata con energia: Alzati presto, apri la finestra e goditi la luce del mattino: i benefici per l’umore e il ciclo circadiano sono impagabili. Se hai tempo, fai anche un po’ di stretching. Idratazione e antiossidanti: Bevi 2-3 bicchieri di acqua a temperatura ambiente appena sveglio e concediti un tè verde, ricco di antiossidanti come l’epigallocatechina gallato. Colazione salata e spuntini nutrienti: Una colazione ideale potrebbe includere pane tostato, un uovo alla coque e un po’ di avocado. Come spuntino, opta per due kiwi maturi o una spremuta d’arancia, per fare il pieno di vitamina C, fondamentale per le difese immunitarie. Attività fisica quotidiana: Passa meno tempo seduto, fai pause all’aria aperta e muoviti il più possibile: parcheggia lontano dal lavoro, usa le scale, vai personalmente a fare la spesa e raggiungi la palestra a piedi. “Sono piccole abitudini che, sommate, fanno la differenza”, spiega Marcella Niespolo. Pasti bilanciati: Ogni pasto principale dovrebbe includere carboidrati integrali, proteine di alta qualità, verdure e una fonte di grassi sani, preferibilmente olio extravergine d’oliva. Prenditi cura del tuo benessere mentale Non trascurare il benessere psicologico: ritagliati del tempo per leggere un libro sorseggiando una tisana e riflettere su come migliorare le tue giornate. Riposo e qualità del sonno Dormire almeno 8 ore a notte è essenziale. “Evita ogni fonte luminosa almeno 1-2 ore prima di andare a dormire per favorire un sonno rigenerante”, consiglia la nutrizionista. Un piccolo sgarro fa bene “Concediti qualche piccola trasgressione, perché fa bene all’umore e ti aiuta a mantenere la motivazione”, conclude Marcella Niespolo. L’inizio dell’anno è il momento ideale per investire sulla tua salute e costruire abitudini che ti accompagneranno per

tutta la vita. Ricomincia da te, con serenità e consapevolezza.

(Prima Notizia 24) Sabato 04 Gennaio 2025