

MINI GUIDA PER GODERSI LE FESTE SENZA SENSI DI COLPA A TAVOLA E 5 IDEE CON LA BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP PER L'HAPPY HOUR NATALIZIO

Il periodo delle Feste natalizie è quello in cui la vita sociale è in fermento e ci si lascia andare a qualche vizio in più. In calendario non ci sono solo il pranzo di Natale e il Cenone di Capodanno: a partire da questi pantagruelici appuntamenti, la convivialità si estende a una lunga serie di momenti, tra aperitivi e cene con amici e parenti, per scambiarsi un dono o per gli auguri ma anche solo per il piacere di trascorrere del tempo insieme. E diciamoci la verità, in fondo il bello delle Feste è anche questo.

Ma per evitare sensi di colpa, bisogna prestare qualche attenzione, perché il periodo festivo può portare in tavola (e quindi nel nostro organismo) fino a 1500 calorie in più al giorno che, nel peggiore dei casi, si trasformano in 5 chili di peso alla fine del periodo festivo (fonte: studio di [In a Bottle](#), realizzato con 70 esperti tra nutrizionisti, dietologi e medici generici). L'ideale sarebbe adottare qualche regola di buon senso e di buon gusto. Bandite le diete punitive e forzate che generano solo stress. Piuttosto, il consiglio è di seguire per qualche giorno uno stile più "gentile e sobrio" senza mortificare il gourmand in ognuno di noi.

IN MEDIO STAT VIRTUS

Le Feste sono un'occasione piacevole e perfetta per cadere in piacevoli tentazioni. Attenzione, però, a non aggiungere agli appuntamenti culinari in programma anche l'abitudine e la facilità di "spiluccare" a ogni ora, in ufficio e a casa. Se proprio è difficile rinunciare, prestiamo attenzione alle porzioni ed evitiamo di fare il bis. Inoltre, in vista di un aperitivo, una cena o una festa con i colleghi, il consiglio è bilanciare gli altri pasti della giornata, sia in termini di quantità che di abbinamenti nutrizionali (proteine a pranzo e carboidrati a cena, o viceversa).

"LIGHT" IS THE NEW BLACK

Soprattutto durante le feste, il pomeriggio è il momento ideale per riunirsi in casa, per una tombolata o per lo scambio di doni. E l'aperitivo diventa il rituale perfetto. Anche in questo caso, ricordiamoci di non esagerare perché l'aperitivo fa mangiare e bere fuori pasto: deve essere gustoso e allo stesso tempo light. L'idea in più per un finger food sfizioso? Il **Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina ne propone 5**, in abbinamento ad un buon bicchiere di vino. La **Bresaola della Valtellina IGP** è, infatti, un cibo magro ed ipocalorico (151 kcal per 100 grammi di bresaola, di cui il 33,1% di proteine e solo il 2,6% di grassi) facile da mettere in tavola, versatile e "cool". Si sposa con moltissime ricette, ideale anche per la cena natalizia o di fine anno, da interpretare in modo tradizionale o contemporaneo, con leggerezza, esotismo e sperimentazione.

LONTANO DAGLI OCCHI, LONTANO DAL CUORE

In questo periodo si consumano più dolci, introducendo nella nostra dieta quotidiana zuccheri e grassi che poi si trasformeranno in chili di troppo. Se proprio non possiamo farne a meno, limitiamoci ad un dolce per volta, ricordando che il panettone è più "magro" del pandoro. Meglio evitare di tenere in casa scorte di cioccolatini e simili, e per di più a portata di vista... e mano.

CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Piazza Cavour, 21 - 23100 Sondrio
T +39 0342 212736 - F +39 0342 515326
info@bresaoladellavaltellina.it
consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it

C.F./P.IVA e n. iscrizione al Registro
delle Imprese di Sondrio n. 00735490146
Fondo Consortile € 41.316,48 i.v.

OZIO NON FA RIMA CON VIZIO

Durante le feste si ha spesso un over dose di tempo libero a cui non siamo abituati e, a volte, il rischio è di imbattersi in momenti di noia, trascorsi magari davanti al piccolo schermo in queste giornate invernali. E' proprio la noia che stimola la tentazione di "spiluccare" frequentemente. Che fare? Approfittate di questi momenti preziosi, l'ozio è prezioso per dare spazio alla creatività o dedicare più tempo a se stessi. Ritagliatevi del tempo per fare un po' di attività fisica, anche solo una camminata a passo veloce, o fare qualcosa che desideravate da tempo.

IN ALTO I CALICI, MA CON MODERAZIONE

Che festa sarebbe senza un brindisi di buon auspicio. E che brindisi sarebbe senza un bicchiere di vino, di prosecco o di bollicine. Ricordiamoci che con un bicchiere normale di vino introduciamo nel nostro corpo anche 100 kcal, con una lattina di bibita gassata ne introduciamo 140. Bere sì, ma con moderazione. A meno che non si tratti di acqua. In questo caso non ci sono limiti.

KEEP CALM AND NO STRESS

L'impegno di incontrare parenti e amici, l'incombenza dei regali, il dover cucinare per molte persone e i preparativi per le feste possono indurre provocare stress e indurci a mangiare compulsivamente. E lo stress è tra le prime cause a minare la nostra forza di volontà, a farci abbandonare le diete e ad abdicare ai buoni propositi. Quindi, se non riusciamo a contenere l'ansia, realizziamo che è il momento sbagliato per gettarci sul cibo. Concediamoci un dolcetto anti-stress, magari al cioccolato fondente, e ricordiamoci che, dopo tutto, è un momento di festa, uno dei periodi più belli dell'anno per godersi gli affetti, il tempo libero e il meritato relax.