

## Natale: idee, ricette e consigli per sopravvivere alle feste

Gli esperti consigliano di non rinunciare al movimento. E' inutile resistere alle tentazioni e provare a mettersi a dieta proprio in questi giorni. Ma lo sport può essere un buon alleato

Lo leggo dopo



IL PRIMO CONSIGLIO degli esperti per sopravvivere al pranzo di Natale è quello di muoversi il più possibile. Dopo i lunghi pasti consumati in famiglia, basta una camminata a passo svelto di mezz'ora al giorno per evitare tanti problemi di salute. Non bisogna lasciarsi andare alla pigrizia e alle lunghe ore passate sul divano davanti alla tv o a riposare sul letto.

**INTERATTIVO Ogni pasto vale 2.000 calorie**

([http://www.repubblica.it/salute/interattivi/2013/12/24/news/le\\_calorie\\_del\\_pranzo\\_di\\_natale-74094680/?ref=HREC1-13](http://www.repubblica.it/salute/interattivi/2013/12/24/news/le_calorie_del_pranzo_di_natale-74094680/?ref=HREC1-13))

Impossibile resistere ai dolci e ai piatti calorici in questi giorni. Quindi vale la pena limitare i danni dedicando un poco di tempo allo sport. Camminando, soprattutto a passo veloce, si consumano 500 calorie in un'ora e sono moltissime se si pensa che con la corsa e la pallacanestro se ne consumano 600 e con il calcio 650. Si può anche andare in bicicletta o scegliere di andare a correre. Avere, ad esempio, un cane è l'occasione per uscire, e per il bambino anche per correre insieme.

**INTERATTIVO Ricette per chi segue diete speciali**

([http://www.repubblica.it/salute/interattivi/2013/12/18/news/ricette\\_natalizie\\_per\\_chi\\_segue\\_diete\\_speciali-73922120/?ref=HREC1-13](http://www.repubblica.it/salute/interattivi/2013/12/18/news/ricette_natalizie_per_chi_segue_diete_speciali-73922120/?ref=HREC1-13))

**L'OPUSCOLO Natale Buona salute a tutti!**

([http://www.repubblica.it/salute/alimentazione/2013/12/24/news/natale\\_buona\\_salute\\_a\\_tutti\\_-74416540/](http://www.repubblica.it/salute/alimentazione/2013/12/24/news/natale_buona_salute_a_tutti_-74416540/))

Il ministero della Salute ha appena pubblicato il vademecum: "E' Natale, buona salute a tutti!"

([http://www.repubblica.it/salute/alimentazione/2013/12/24/news/natale\\_buona\\_salute\\_a\\_tutti\\_-74416540/](http://www.repubblica.it/salute/alimentazione/2013/12/24/news/natale_buona_salute_a_tutti_-74416540/)). Raccoglie una serie di saluti utili per questo periodo dell'anno. Ci sono idee, ricette e consigli utili per adulti e bambini per rimanere in forma anche durante le festività di fine anno. "La prevenzione - ricorda il ministro della Salute Beatrice Lorenzin, nell'introduzione - comincia a tavola: mangiare assieme alla propria famiglia, agli amici, deve essere una gioia per il cuore e per lo stomaco. E poi fare sport, basta una camminata a passo svelto di mezz'ora al giorno per evitare tanti problemi a cominciare da quelli cardiovascolari".

Fra i tanti consigli ci sono ricette e menù realizzati con il contributo dello Chef e presidente della Federazione Cuochi Lazio, Alessandro Circiello, da anni impegnato sul fronte della salute a tavola. Mentre giochi, filastrocche, foto, sono pensati per attirare i

più giovani fin dal momento della spesa.

TAG [ricette \(http://www.repubblica.it/argomenti/ricette\)](http://www.repubblica.it/argomenti/ricette), [sport \(http://www.repubblica.it/argomenti/sport\)](http://www.repubblica.it/argomenti/sport), [natale \(http://www.repubblica.it/argomenti/natale\)](http://www.repubblica.it/argomenti/natale), [ministero della salute \(http://www.repubblica.it/argomenti/ministero\\_della\\_salute\)](http://www.repubblica.it/argomenti/ministero_della_salute), [Beatrice Lrenzin \(http://www.repubblica.it/protagonisti/Beatrice\\_Lrenzin\)](http://www.repubblica.it/protagonisti/Beatrice_Lrenzin)

---

(24 dicembre 2013)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

---

**Consiglia** 2 persone hanno consigliato questo elemento. Fallo anche tu, prima di tutti i tuoi amici.

 0

**Tweet**  0

Divisione Stampa Nazionale — Gruppo Editoriale L'Espresso (<http://www.gruppoespresso.it/>) Spa - P.Iva 00906801006  
Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di CIR SpA