

# L'Agenda del Benessere

A Natale...goditi le feste con  
i trucchi per restare in forma



**MET**  
BodyZone

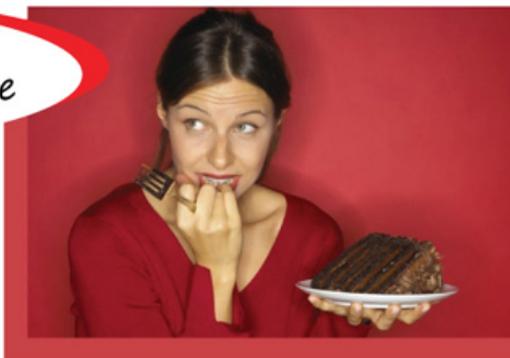
[www.metbodyzone.it](http://www.metbodyzone.it)



[www.vipcenter.it](http://www.vipcenter.it)

### 3 Trucchi per non ingrassare durante le feste

Siamo nel cuore del periodo natalizio: ce lo ricordano le luci nelle case e nelle strade, le vetrine addobbate...e lo sforgorio di dolci, dolcezze e dolciumi circolanti in ogni dove! Insieme ai bei messaggi sulle festività però in TV, sui giornali, su Internet, lo spettro di un'inquietante domanda: "E POI ?" Ci siamo appena seduti a tavola, abbiamo appena iniziato a festeggiare, a banchettare insieme a parenti ed amici, siamo ancora impegnati nella spesa e nella cucina per i cenoni con i nostri ospiti... e già il rimorso aleggia come un avvoltoio..."come smaltirò i malefici chili che mi accingo ad accumulare durante le feste?" E' vero che spesso durante le festività si tende ad esagerare con il cibo, ma è forse anche esagerato instillare un eccesso di sensi di colpa per ciò che non è ancora accaduto, e che forse non accadrà. Corri prima ai ripari...basta avere maggiore consapevolezza nelle nostre abbuffate!



#### 1 Fare un Allenamento completo PRIMA dell'abbuffata

Se sai che avrai un pranzo o una cena ricchi di tanti carboidrati es. pasta, pane, grassi, magari alcol, la cosa più intelligente che puoi fare è svuotare completamente le tue scorte di glicogeno.

Con le scorte di zuccheri a secco infatti il corpo utilizzerà gli zuccheri che mangerai durante l'abbuffata per ristabilire le scorte di glicogeno muscolare ed epatico come prima cosa. **Questo significa che gli zuccheri NON verranno direzionati e accumulati nel tuo adipose.** Il modo più intelligente per farlo, è fare un Allenamento completo per tutto il corpo, con pesi o corpo libero, per utilizzare e bruciare più zuccheri immagazzinati possibili. Se hai un allenamento specifico che stai seguendo in palestra, segui il tuo allenamento abituale. Se pensavi di iscriverti dopo le feste...fallo ora e non aspettare così da goderti a pieno il Natale..così qualche abbuffata non sarà un problema!

#### Consiglio della Nonna: risultati rapidi e mirati con VIP Center e MET!

Scegli un percorso di allenamento VIP Center o MET e smaltisci velocemente tutte le calorie accumulate con le abbuffate natalizie. Basta

poco per restare in forma anche tra Natale e Capodanno! Frequenta almeno 2 volte a settimana un **Centro di Physiofitness Metabolico**

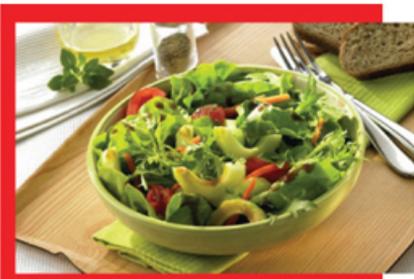
**VIP Center o un Centro METbodyzone** dove tecnici qualificati ti guideranno al raggiungimento veloce dei tuoi risultati e ti aiuteranno a sentirti bene e in forma! Scegli tu dove perdere i chili o rassodare... a farlo rapidamente ci pensa VIP Center o MET!



**2**

## *Fare un Pasto leggero precedente o successivo all'abbuffata*

Se fai un pasto abbondante, ad esempio il pranzo, NON è necessario che torni a sederti a tavola per cena. Sembra stupido, ma molte persone cenano comunque solo perché 'è ora di cena'. Il corpo non funziona così però. Se hai fatto un pasto gigante, ora puoi dare diverse ore di tempo al tuo corpo per digerire, metabolizzare e smaltire quell'abbuffata gigante. E per farlo ha bisogno che non inserisci altro cibo in circolo. Un pasto unico molto grande può essere anche una mossa intelligente, se si lascia al corpo il tempo di metabolizzarlo successivamente. Se la sera hai voglia di mangiare per forza qualcosa, assicurati che sia leggero, come delle verdure crude, un'insalata o dei frutti di bosco. Qualcosa di verde o depurante. Potresti anche optare per una semplice tisana prima di riposarti. Lo stesso vale se fai un cenone serale: non hai bisogno di una grande pranzo, non credi? Preparati ad esempio un pranzo leggero con un'insalatona con tonno oppure un mix di verdure grigliate/al vapore. In alternativa puoi scegliere anche un estratto o un centrifugato di frutta e/o verdura, ricchi di vitamine e sali minerali che ti daranno energia fino alla sera.



## *Saltare la Colazione del giorno successivo e muoviti!*

**3**

Il corpo ha bisogno di diverse ore di digiuno per ristabilirsi. Quella colazione con brioche e caffè/cappuccino non è proprio necessaria dopo il panettone di ieri sera, non credi? Un semplice tè verde andrà benissimo. Aggiungi semmai un pò di frutta. E prova a cambiare le tue abitudini. Prova a sostituire per una settimana latte e cornetto con tè/orzo con pane integrale e marmellata nella colazione e vedrai come ti sentirai meglio, leggero e pieno di energia...scommettiamo che poi non riuscirai più a farne a meno? E' semplice stare meglio...basta avere maggiore consapevolezza delle proprie azioni e scelte! Dopo una cena abbondante, saltare la colazione ti darà un bonus extra per far riposare l'intestino. Di sicuro le tue scorte di zuccheri non hanno bisogno di essere riempite in queste mattine natalizie. Se nel periodo natalizio hai qualche giorno di ferie, approfitta per fare camminate all'aria aperta e goderti un pò di relax. Fare sport a



stomaco vuoto ti darà uno stimolo ormonale positivo e aumenterà significativamente il consumo di grassi e zuccheri del corpo.

## **DA RICORDARE :**

Segui questi semplici consigli non solo a Natale...e vedrai come sarà semplice e veloce stare bene e in forma tutto l'anno!





Cosa posso chiedere

a Babbo Natale

quest'anno?

Un Natale di Benessere

Regala e regalati Benessere. Scopri le offerte natalizie che il centro ha riservato per te.

*Buon Natale da tutto lo staff*



Via La Pancia



Segui il 1° WebFaceContest su Facebook. Questo mese i Concorrenti vi faranno respirare il clima natalizio grazie alle loro prove! Sostieni il tuo preferito e votalo su Via La Pancia!

VIP CENTER o Centro MET

[www.vipcenter.it](http://www.vipcenter.it)