

L'Agenda del Benessere

Quest'anno ricomincio...da ME



MET
BodyZone





Come contrastare la voglia irrefrenabile di dolci post Natale

Durante le festività natalizie ci siamo concessi tutti chi più chi meno qualche prelibatezza in più, soprattutto dolce, non solo a fine pasto, ma in ogni occasione della giornata. Ma ora che abbiamo deciso di dire basta e ricominciare con una sana alimentazione....quella voglia irrefrenabile di dolci rimane e non se ne vuole proprio

andare, vero? Ma perchè non riusciamo a fare a meno di mangiare qualcosa di dolce? Come possiamo aiutare il nostro corpo ad eliminare questa irrefrenabile voglia di dolcezza? Alcuni consigli pratici per aiutarci in questo.

1 Eliminare o ridurre il consumo di cibi ad alto contenuto glicemico. Soprattutto prodotti realizzati con farine raffinate (pane, pasta, brioche e dessert industriali). L'uso invece di pasta e pane integrali (ricchissimi di fibre) rallenta l'assorbimento degli zuccheri evitando i famosi cali che ci regalano quelle voglie irresistibili, inoltre regolano il funzionamento dell'intestino e riducono la stitichezza causata dai dolci.

2 Non saltare mai gli spuntini, anche se in questo periodo hai mangiato di più digiunare o saltare gli spuntini, farà esattamente il contrario, ci farà avere ancora più voglia di dolci e cibo spazzatura.

I migliori snack per calmare la fame e mantenersi in linea

A metà mattina e metà pomeriggio spezziamo la fame con un frutto a basso indice glicemico come pera, mela o prugna. Il suo sapore dolce ci darà soddisfazione e le fibre in esso contenute ci regaleranno un senso di sazietà duraturo. In alternativa anche uno yogurt naturale.

3 Se siamo colti da un improvviso bisogno di cibo, soprattutto la sera dopo cena, quando siamo rilassati sul divano, una bella tisana calda e profumata ci aiuta a dominare l'appetito fuori pasto. Via libera ad ogni tipo di tisana: depurativa, digeriva, depurativa. Consiglio: alla frutta, liquirizia o finocchio.

Tisana alla frutta liquirizia o finocchio

Le tisane a base di frutta, liquirizia o finocchio riducono il senso di fame e hanno un sapore più dolce rispetto alle altre così da contrastare in modo sano la voglia di dolce.

4 Se purtroppo capita che durante il giorno abbiamo ceduto a qualche tentazione non lasciamoci andare pensando che "ormai per oggi il danno è fatto". L'assunzione eccessiva di zuccheri è comunque dannosa per l'organismo e ci porterà solo a desiderarne sempre di più. Mettiamo tutto ciò che è avanzato di dolce dal Natale in una busta e regaliamola a chi vogliamo. Quando proprio la tentazione è tanta, meglio un pò di frutta secca che è calorica, ma se consumata nei minimi consigliati - 20/30 gr. al giorno (es.3 noci comprensive di buccia) e magari la mattina o prima di un allenamento è funzionale e sana! Infatti ad esempio noci e mandorle sono ricche di magnesio - banane e albicocche secche di potassio - semi di zucca di omega3 e ferro.

Per tornare in forma dobbiamo allenarci tutti i giorni intensamente, SBAGLIATO!

Lo sbaglio più comune che facciamo dopo giorni di stravizi culinari è pensare che un allenamento giornaliero intenso possa aiutarci a smaltire panettone, torrone, timballi, e tutto quello che abbiamo mangiato in questi giorni di festa. La prima cosa invece da fare è essere consapevoli che non si può tornare indietro, abbiamo mangiato un pò di più nei giorni di festa perchè eravamo in compagnia e lo volevamo...ed era giusto così. Ogni tanto concedersi una delizia in più fa bene alla nostra testa. Pensare al passato non ci serve per ridare al nostro corpo benessere ed energia. Un'attività fisica intensa e sbagliata infatti può solo provocare ancora più danni al nostro corpo già debole ed intossicato. Non sarà quindi un'ora di corsa al giorno o lunghi esercizi stremanti che ci aiuteranno a bruciare tutte le calorie consumate in questi giorni. E allora ci dobbiamo tenere i kg di troppo? Assolutamente no! Quando capiamo che da soli non ce la possiamo fare è sufficiente affidarsi a persone competenti che ci aiuteranno a raggiungere i nostri obiettivi. Ecco allora che tornare a volersi bene e sentirsi di nuovo in forma, sani e felici sarà più facile da raggiungere e un obiettivo concretamente raggiungibile.

Il Metodo giusto c'è. Nei Centri **VIP Center** o **METbodyzone** vengono proposti **percorsi personalizzati** e ogni cliente viene affiancato costantemente da professionisti.

A noi la scelta del nostro obiettivo, al resto pensano loro...

A Gennaio, nei centri VIP Center e METbodyzone aderenti c'è un'iniziativa riservata ai nuovi clienti: "Check-up&Smile". L'iniziativa consiste in un'offerta da cogliere al volo ovvero una misurazione del tuo metabolismo a soli € 19,00 invece di € 59,00. Inoltre se il cliente si presta a farsi fotografare e pubblicare la sua foto sulla pagina facebook del centro, partecipa al Contest "Check up&Smile". La foto che riceverà più like entro fine Gennaio riceverà 5 sedute VIP Center o MET GRATUITE del valore di € 250,00.



L'offerta è limitatissima, solo per i primi 20 e solo fino al 31/01/2017! Cerca subito il centro VIP Center (www.vipcenter.it) o METbodyzone (www.metbodyzone.com) a te più vicino e scopri se aderisce all'iniziativa! Corri, hai poco tempo...

Consigli Invernali per stare bene e in salute

10 ALIMENTI PIU' RICCHI DI VITAMINA C



1 RIBES
200 mg



2 KIWI
85 mg



3 FRAGOLE
54 mg



4 ARANCE &
LIMONI
50 mg



5 MANDARINI
42 mg



6 POMPELMO
40 mg



7 MELONE
32 mg



8 LAMPONI
25 mg



9 CACHI
23 mg



10 MORE
19 mg

✓ Scegli questi frutti perchè sono di questa stagione

Contro l'influenza la vitamina C è fondamentale, sia perché stimola le difese immunitarie e, quindi, rende più veloce la guarigione, sia per il fatto che è indispensabile in termini di prevenzione. Secondo una recente ricerca, in inverno si finisce con il ridurre i livelli di vitamina C che vengono introdotti nel nostro organismo. Ciascuno di noi ne avrebbe bisogno circa 105 milligrammi al giorno, ma spesso non si seguono delle regole precise, per garantire la soglia minima. Bisogna stare attenti, perché si potrebbe incorrere in un vero e proprio deficit di vitamina C. Questo pericolo dovrebbe essere evitato, perché questa vitamina svolge numerose funzioni da non sottovalutare: **ci protegge dall'anemia sideropenica, migliora l'umore, stimola il sistema immunitario e svolge un'azione antinvecchiamento.** Scopriamo gli alimenti che la contengono di più ed impariamo a consumarne di più soprattutto in questo periodo dell'anno.



VIP Center



METbodyzone

VIP CENTER o Centro MET

www.vipcenter.it

www.metbodyzone.com