

## PAUTES DESEMBRE ESPECIAL NADAL SOCISTENNISVIC

Les festes de Nadal són dies molt assenyalats de celebració on preparem els millors àpats, que solen ser més grans i amb més elaboració que els àpats que cuinem habitualment.

Per gaudir de la millor manera d'aquestes festes, la nostra nutricionista ens dona uns petits passos i consells per no descuidar la nostra alimentació aquests dies i no pujar cap quilo de més.

1. No comencis abans dels dies assenyalats els dolços de Nadal, reserva'ls pels dies especials.
2. Intenta evitar que sobri una gran quantitat de menjar després de l'àpat o les festes en general.
3. El mateix o més important amb els dolços d'aquests dies (turróns, polvorons, neules, galetes...). Compra'n la quantitat justa.
4. Gaudeix dels plats tradicionals però amb racions moderades, pots menjar de tot, però no en excés.

Limita sobretot quantitat d'aliments farinosos (canapès, pa, arròs, pasta, patata...) i per quedar saciat pren més aliments proteics (carn, peix, ous..) i verdures.

5. Vigila amb les salses i els aliments amb alta quantitat de greix.
6. Compensa les calories la resta del dia.
7. Menja a poc a poc, mastega bé i disfruta del plat.
8. Intenta fer esport; caminar, practicar algun partit de tennis, padel o el teu esport habitual, nedar... serà el teu gran aliat!

