

ARRIVA IN FORMA ALLE FESTE

Più leggera e serena in 4 settimane

Accumula il "grasso bruno" che aiuta a bruciare calorie. Segui una "happy diet". Fai esercizi di Mindful eating. Lascia andare le tensioni familiari: il piano redatto da nutrizionista e psicologa per un Natale in salute e armonia

DI CLAUDIA BORTOLATO

Ci aspettano un Natale e un Capodanno totalmente ridefiniti dai distanziamenti sociali e dalle paure innescate dalla pandemia che non arretra. Ma resta la magia di una ricorrenza unica, che può essere l'occasione per ristabilire rapporti e priorità della vita e che può regalarti un momento di leggerezza, di calore, di intimistico raccoglimento e di speranza. Certo, alcuni "effetti collaterali" del periodo rimangono. Anzi, in alcuni casi riemergono ingigantiti, come la difficoltà di gestire in totale serenità i rapporti con i parenti, soprattutto con quelli che si vedono solo a Natale (videochiamate e formalità a distanza non cambiano i termini del problema). Su tutto, campeggia l'esigenza di non metter su chili di troppo: un rischio ora esponenziale, perché sappiamo bene che il cibo ha un'importante valenza consolatoria, dolci e cotechini in bella vista non aiutano. Urge, pertanto, impostare un plan- ▶