

l'aminoacido precursore della serotonina. «Un ottimo stratagemma è preparare una bevanda che combini latte, miele e banane frullati, fonte del prezioso aminoacido, da alternare anche come spuntino al posto di quello abituale», consiglia Bianco. Punto secondo: mangia almeno tre porzioni settimanali di pesce azzurro o salmone selvatico, per gli Omega 3, perché insieme agli Omega 6 degli oli vegetali sono essenziali a livello cerebrale anche per la chimica del buonumore.

TERZA SETTIMANA: *si avvicina il Natale. Fai esercizi di Mindful eating*

Ok la strategia anticiccia e pro-felicità a tavola. Ma ora è il momento di rafforzare le rasserenanti pratiche che ti mantengono calma e tranquilla, a dispetto dello strano e comunque concitato periodo. Ottimi, per esempio, sono gli esercizi di Mindful eating, che ti aiutano a controllare l'introito calorico e le porzioni focalizzandoti sulle emozioni che provi prima di mangiare (nervosismo, stress, stanchezza). L'emozione che prende il sopravvento sulle altre condiziona, infatti, il tuo modo di mangiare ed è importante riconoscerla per evitare di buttarti sul cibo senza rendertene conto quando ti siedi a tavola. «Per non farti dominare, devi respirare profondamente gonfiando l'addome, e attivare tutti i cinque sensi per apprezzare quello che mangi sotto tutti i punti di vista: i colori, i profumi, le forme, la consistenza, le sfumature di gusto. Ti aiuterà a sentirti più sazia anche perché darai tempo e modo ai centri cerebrali della sazietà di entrare in azione», sottolinea Caterina Carloni, psicologa e psicoterapeuta ad orientamento psicosomatico a Roma (caterinacarlioni.it). In più: per stimolare relax e pensieri positivi, mezz'ora prima di mangiare accendi incensi golosi, alla cannella o alla vaniglia.

NATALE E CAPODANNO: *evita l'inquisizione parentale e le abbuffate pantagrueliche*

È scattata l'ora dello scambio degli auguri, dei rapporti ritrovati, anche se solo

virtualmente, e magari abbandonati da tempo. Ma soprattutto in questi tempi difficili, con lo stress alle stelle e la mancata spensieratezza tipica del Natale (periodo di bilanci affettivi, dove la solitudine pesa ancora di più e l'ipocrisia lascia ferite molto profonde), è più facile essere vulnerabili e cadere nella trappola delle piccole o grandi provocazioni altrui. Come il blocco della famiglia giudicante che, sempre compatto, torna all'attacco con domande impertinenti, della serie: «Ma come, alla tua età sei ancora da sola?», oppure: «Ma un figlio non lo fai?», pensando di trovarsi di fronte a un nemico fragile (tu).

«Per uscire vincente, reagisci opponendo sincerità, schiettezza e spontaneità: sono un'arma eccezionale che può smontare la rabbia altrui e aiutare a metabolizzare la propria. Avere il coraggio di trasferire dalle zone d'ombra ai coni di luce certe intenzioni dell'interlocutore, se fatto con pacatezza e animo sereno, ha l'effetto di restituirti l'autostima e di superare la frustrazione», sostiene la psicologa Carloni. Ricorda un altro semplice principio: per distaccarti efficacemente davanti alle provocazioni, niente è più incisivo che lasciarle andare. Come? «Prendendo atto della relatività e della transitorietà degli eventi, comprese le festività, e del fatto che di fronte a chi non è possibile "conquistare" né tacitare, resta un solo rimedio: la gentile noncuranza», consiglia Carloni. Sempre pensando (anche) alla forma fisica, impara un'altra arte: quella della sostituzione, sulla tavola delle feste e non solo, facendo attenzione agli abbinamenti. «Per esempio, preferisci i primi con condimenti di verdure e/o pesce. Carni rosse o bianche: meglio senza ripieni, che alzano calorie e apporto di grassi; sì, invece, a quelli con frutta abbinata, come melagrana (dalle benefiche proprietà antiossidanti) e ananas (che grazie al contenuto dell'enzima bromelina ha un effetto drenante, antinfiammatorio e digestivo)», consiglia Bianco. E per chiudere in dolcezza il pranzo o la cena, meglio il panettone: apporta dalle 330 alle 360 calorie circa a fetta contro le 400 del pandoro (entrambi s'intendono non farciti). 

CIOCOLATO

Non mangiarlo, spalmalo

Un ottimo massaggio tonificante e rilassante, tra i più gettonati nelle Spa e in sintonia con il periodo, è quello al cioccolato. Tra l'altro, annusando il goloso alimento esegui una vera e propria forma di aromaterapia che seda (almeno in parte) l'irrefrenabile voglia di mangiarlo e accende, attraverso le vie olfattive, i centri cerebrali del piacere e del relax. Procurati una crema corpo al cioccolato (ne trovi di diverse marche) o aggiungi qualche goccia di olio essenziale di cacao (in erboristeria) alla tua crema abituale. Massaggia il prodotto con delicati movimenti circolari, molto lunghi e lenti, su tutto il corpo, partendo dalle caviglie e terminando sulle spalle. Via lo stress, sensi appagati, zero calorie.

STRAVIZI A TAVOLA

Il menu detox del giorno dopo

Il giorno successivo a un pasto molto abbondante, e solo per quel giorno, puoi seguire una dieta detox e sgonfiante. Ecco un menu tipo suggerito dal nutrizionista Angelo Bianco. Colazione: tè verde con un cucchiaino di miele; 150 g di frutti di bosco. Break: una manciata di mandorle e una tisana detox, anche pronta per l'uso. Pranzo: verdure al vapore; 80 g di grano saraceno con carciofi; una tazza di tè rosso, che favorisce la digestione dei grassi. Break: centrifugato di verdure a piacere, con succo di limone. Cena: insalata di quinoa; frutta cotta con chiodi di garofano e un cucchiaino di uva sultanina bio; 2 gallette di riso; tisana detox a piacere.