

## **NATALE... AL TG IL DIETOLOGO CONSIGLIA...**

In questi giorni sarete bombardati dai mass-media che vi consiglieranno sia come preparare “ricette light natalizie” sia come “disintossicarvi” dai pasti luculliani!

Nell’augurarvi un Buon Natale ed un Felice Anno Nuovo

voglio rinnovare il consiglio che tutti gli anni in questa occasione propongo a tutti i miei pazienti: nei giorni di festa... dimenticate ogni consiglio!!!

Rilassatevi e godetevi, sempre con moderazione, tutto ciò che gradite.

Nei giorni di festa, per intenderci solo quelli rossi sul calendario, svegliatevi la mattina, dimenticate di stare a dieta ed evitate di parlare di dieta, soprattutto a tavola!!!

Non è in quel giorno che risolvete il vostro problema di sovrappeso... abbiamo tante giornate ordinarie per gestire al meglio la dieta!

Un consiglio per l’anno nuovo: diffidate dei “metodi di massa” che più delle volte sono dannosi alla salute e non rispettano né il vostro modo di intendere l’alimentazione né il vostro vivere quotidiano.

Infatti, non a caso, la famosa dieta Dukan (per tre anni consecutivi 2010-2012 al primo posto) e la dieta del sondino (NEC) (British Dietetic Association 2012), si confermano nella classifica delle cinque peggiori diete “al mondo” da evitare.