

I N V E R N O

I quaderni #MY ENERGY - Speciale 4 STAGIONI



Benvenuto Inverno!

Inverno vuol dire freddo e basse temperature ma anche pietanze calde, “comfort food” e specialità alimentari. Con pranzi di Natale, cenoni di Capodanno e feste di Carnevale si moltiplicano le occasioni in cui si dorme poco e si tende ad eccedere con dolci e cocktail, finendo per prendere qualche chilo in più.

In realtà, portare a tavola il benessere anche in questo periodo è facile! Basta affidarsi alla varietà di frutta e verdura disponibile: agrumi, cachi, mirtilli, tuberi, cavolini di Bruxelles, broccoli. Ricchi di vitamine, minerali e preziosi fitonutrienti, minimizzeranno l’apporto calorico, ti faranno sentire bene e ti permetteranno di contrastare raffreddori e malanni di stagione.



Pelle al top

Il freddo invernale può causare arrossamenti e irritazioni alla pelle e screpolature alle labbra. Per mantenere una carnagione fresca e luminosa segui alcuni piccoli accorgimenti.

- Mangia verdure ricche di Vitamina A, come carote e patate dolci, per contrastare disidratazione e pelle secca.
- Limita gli zuccheri raffinati, per mantenere l'elasticità della pelle e combatterne l'invecchiamento.
- Scegli i grassi giusti, sostituendo quelli saturi dannosi con gli Omega 3, grassi "buoni" che riducono le infiammazioni prevenendo le rughe.
- Fai il pieno di Vitamina C, mangiando ad es. broccoli ed ananas: la tua pelle si manterrà liscia e giovane.
- Idratati, idratati, idratati! Sì all'acqua e no all'alcol per un incarnato dall'aspetto sempre fresco.



Peso sotto controllo

È pensiero comune che durante i mesi invernali siamo predisposti a mangiare di più: probabilmente come retaggio dei tempi preistorici, quando il cibo era scarso e l'accumulo di peso serviva ad affrontare meglio il clima rigido. Perciò non esagerare a tavola con l'assunzione di alimenti! Vuoi sapere in che modo?

- Inizia la cena con un buon brodo bollente: ti scalderà e ti farà sentire già sazio.
- Se sei invitato a casa di amici o familiari porta una pietanza preparata da te: sarai sicuro di mangiare almeno un piatto salutare!
- Concentrati sulla compagnia e su ciò che stai facendo: sgranocchiare davanti alla tv o al pc porta ad ingrassare.
- Fai esercizio fisico, al chiuso o all'aperto, coinvolgendo tutta la famiglia in passeggiate o in sport tipici di questo periodo, come pattinaggio sul ghiaccio o sci. Ne gioverà la forma fisica e l'umore!



Festeggia con leggerezza!

L'inverno porta con sé diverse festività e con esse tavole imbandite e cibi fin troppo ricchi e calorici. Ecco due semplici e salutari consigli per celebrare le feste con leggerezza, assieme ad amici e parenti.

- Per una crudité tutta vegetale, utilizza dei broccoli bolliti creando su di un piatto da portata una ghirlanda o un albero di Natale. Realizza poi le decorazioni con altri ortaggi colorati, come carote, peperoni, pomodori!
- Negli aperitivi sostituisci arachidi e noccioline con ceci tostati! Preparali così: sciacqua, scola ed asciuga i ceci in scatola; disponili su una teglia rivestita di carta da forno; cospargili con gli aromi che preferisci (aglio, rosmarino, cumino, pepe) e cuoci a 200 °C per circa 30 minuti, fin quando risulteranno abbrustoliti e croccanti.



10 consigli per affrontare l'Inverno.



1

Punta alla leggerezza.

Rendi leggere le ricche ed elaborate ricette invernali aggiungendo frutta fresca, come berries, mele o pere. Donerà un piacevole contrasto di sapore e importanti nutrienti per la salute!

2

Ricordati di bere.

Bere aiuta a contenere l'appetito.

Prediligi acqua naturale, infusi e tisane.

Una bevanda preparata con acqua tiepida, succo di limone ed un pezzetto di zenzero ti fornirà una buona dose di antiossidanti e immunostimolanti!



3

Controlla l'appetito.

Non arrivare ai pasti principali affamato!
Nel corso della giornata concediti piccoli spuntini sani e leggeri, come ad es. bastoncini di verdure o di frutta fresca. Ti appagheranno, facendoti sentire pieno ed eliminando il rischio di mangiare troppo!



4

Riduci gli avanzi.

Dopo una cena o un festeggiamento congela il cibo avanzato e offri agli ospiti contenitori con qualcuna delle pietanze non consumate. Ti godrai i giorni successivi senza alcuna tentazione!



5

Rinforza le difese immunitarie.

Le patate dolci sono un'eccellente fonte di Vitamina A, efficace nel supportare le difese immunitarie. Per trarre il massimo beneficio da questo super alimento non pelarla, così da non perdere le proprietà racchiuse anche nella buccia!



6

Riscalda l'inverno con le spezie.

Rendi le pietanze più saporite
e gustose con spezie ed aromi:
pepe, peperoncino, paprika, zafferano, ecc.

Prova ad aggiungere un bastoncino
di cannella al tè o ai cereali a colazione.



7

Combatti il mal di gola.

Fai il pieno di Vitamine A, C ed E
per contrastare infiammazioni
ed irritazioni alla vie respiratorie.

Spremute, frullati e smoothie sono l'ideale
per mixare varietà di frutta e verdura
e concentrarne in un bicchiere tutti i benefici.



8

W le zuppe.

Quando fuori fa freddo non c'è niente di meglio di un buon piatto caldo. Zuppe, minestre, passati e vellutate sono l'ideale per scaldarsi ed includere verdure e legumi nella dieta.



9

Tè e tisane.

Gli infusi sono un ottimo modo per idratarsi nel corso della giornata e concedersi una calda coccola.

Per cambiare sapore, aggiungi una fetta di arancia anziché il solito limone!





10

Frutta secca.

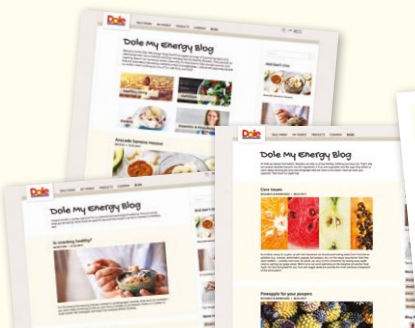
Noci, mandorle, anacardi, pinoli sono una buona fonte di zinco, in grado di stimolare il sistema immunitario e ridurre la durata dei sintomi del raffreddore.



Segui uno stile di vita sano!
Collezione i nuovi quaderni #MY ENERGY:
tanti consigli per una vita all'insegna del benessere!

Seguici sul blog Dole ed unisciti alla nostra comunità su FB.

Consigli, notizie, curiosità, suggerimenti, ricette e tanto altro
ancora su alimentazione, benessere e sport.



blog.dole.eu/it

 /Doleitalia