



7 consells per un

# Nadal lleuger

---

## 1. CUINA NOMÉS EL QUE MENJARÀS

Evitant així els tappers de sobres que duren dies i dies.

## 2. RECORDA ELS TEUS HÀBITS

Serveix-te en el plat la quantitat habitual de menjar per evitar ingestes excessives.

## 3. SÍ, XEF

Si ets el/la xef del dia, mira de cuinar amb l'estómac ple per evitar picar entre fogons.

## 4. LA BONA RUTINA

No et saltis l'esmorzar o el berenar per evitar arribar amb més gana al dinar o sopar familiar.

## 5. GAUDEIX DEL BRINDIS

Reserva el vi o el cava per aquest moment, bevent aigua la resta de l'àpat.

## 6. AMANIDA AL PODER

Procura menjar primers plats més lleugers per així servir-te una ració més modesta del segon, que possiblement serà més contundent.

## 7. UN BON PASSEIG PER PAIR

A part de compartir àpats amb els teus, comparteix també alguna caminada o activitat física amb ells.

