



7 consells per un

Nadal lleuger

1. CUINA NOMÉS EL QUE MENJARÀS

Evitant així els tuppers 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.

