



Merry
Christmas

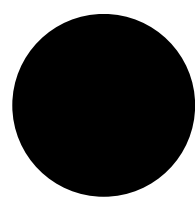
Un pensiero per te ♥

TEN

TEAM DI ESPERTI IN NUTRIZIONE

Hai paura di
vanificare
ogni sforzo
fatto durante
l'anno?

on



Ecco i nostri
consigli pensati
per te!

Ricorda

Non si prende peso o si perde
massa magra da Natale a
Capodanno...
ma da Capodanno a Natale!

OK



CONSIGLI A TAVOLA:

Ascolta sempre il tuo
senso di fame.

Non abbuffarti solo
perchè è festa.

Assaggia tutto ciò che
desideri ma con
moderazione.

Attenzione agli alcolici.
Aumentano la quota
calorica del pasto in
modo importante!



Se puoi evita grissini,
pane, focacce durante
l'aperitivo o antipasto.

Se puoi evita la frutta
secca a fine pasto
(tanto la mangi ogni
giorno!) e la frutta
essiccata.

Fai un assaggio di ogni
portata che gradisci,
senza dimenticare di
mangiare la verdura
e idratarti
adeguatamente.

**PER I GIORNI
SUCCESSIVI:**

No al digiuno

Riprendi il piano
alimentare

Bevi almeno 2 litri
di acqua o the e
tisane non
zuccherate

Consuma molta
verdura, prima e
durante il pasto



Riprendi con l'attività
fisica

Fai lunghe
passeggiate
quotidiane

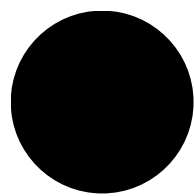
Evita alcolici e dolci
natalizi

**Pianifica i tuoi
obiettivi fisici/di
salute per il 2025**

Se vuoi iniziare un
percorso di miglioramento
fisico o di salute, con
supporto e formazione
costante, clicca sul
bottone qui sotto e fissa
una chiamata gratuita!

[CLICCA QUI](#)

on



**Tantissimi Auguri di
Buon Natale e
ti auguriamo un 2024 speciale!**



TEN

TEAM DI ESPERTI IN NUTRIZIONE