

# S&B

**SALUT & BELLESA**

**SI FAS  
DIETA HAS  
DE SABER  
QUE...**



A  
FAVOR

**Fer exercici  
abans de l'àpat**

Abans de seure a taula procura haver fet alguna activitat física de 30 minuts. Això t'ajudarà a arribar a l'àpat sense estrès i a no menjar de forma compulsiva.



EN  
CONTRA

**Les llargues  
sobretaules**

Tot i que és inevitable que el dinar o sopar s'allargui evita romandre molta estona assegut. Recollir taula, fregar plats, sortir a passejar és una bona opció per estar actiu.

## Per un Nadal saludable

Teresa Romero

L'escudella, els canelons, el capó o gall dindi rostit, el tradicional xai al forn..., després d'uns aperitius contundents i un final de cada àpat nadalenc ben dolç amb torrons, neules... Falten pocs dies per al tret de sortida de les celebracions familiars a taula i els menjars en abundància. Ens esperen festins a tothora, molt calòrics, que difícilment podrem evitar i si no hi posem remei a temps la nostra dieta es descontrolarà. Els experts calculen que en un àpat nadalenc és fàcil que arribem a ingerir 1.500 calories o, fins i tot, més. Al greix de les carns s'afegeixen les begudes alcohòliques i les inevitables postres amb els típics torrons i massapans.

“Les festes de Nadal sembla que ens obliguen a atipar-nos molt més que altres celebracions. La fam que ha patit la humanitat al llarg de la història justificava puntualment que es fessin aquests tiberis sense mida. Avui en dia, aquest abús és absolutament innecessari”, reflexiona el doctor Miquel Utset, director mèdic de CEMU. En aquest sentit, proposa que apliquem el sentit comú a taula “per no perdre la capacitat de controlar els nostres impulsos irracionals”, afegeix. Per això, recomana que tinguem present que “menjar i beure molt més de l'habitual obliga l'organisme a realitzar un esforç intens per assimilar els aliments i pot patir un desequilibri no desitjat”.

Trastorns digestius, d'acidesa, mal de cap, mareig, hipertensió o colesterol poden ser alguns problemes de salut que apareguin com a conseqüència dels excessos als àpats nadalencs. Però per so-



## A taula COM EVITAR ELS EXCESSOS

Gaudir dels menús nadalencs sense descuidar el pes i no ingerir massa calories és possible si controlem els aliments de cada àpat.

/ Segueix a la pàg. 18 /

Si no desitgem guanyar pes, és important moderar el consum dels típics dolços nadalencs, molt calòrics.



**Ponte en forma en tan sólo 2 x 20 min. a la semana**

**Rapid Fit&Well**  
FISIO METABOLIC TRAINING  
Powered by **BODY**

C./ Vinyals, 145 - Terrassa - Tel. 937 318 364 - M. 680 703 865.  
www.xbody.cat - terrassa@xbody.cat

Sesión Prueba  
**Gratuita**

5+1  
Asesoramiento Nutricional  
**194€**

**Bono Navidad**  
4 sesiones  
**96€**

Bono Navidad + Dieta  
**139€**

Promoción Navidad hasta 15 de enero.



**REGALA SALUD**

**CONSÍGUELO EN POCO TIEMPO**



# SALUT & BELLESA

## Per un Nadal saludable

P&E  
PÀGINES ESPECIALS

breviure als dinars nadalencs i no posar en risc la nostra dieta és imprescindible que posem en pràctica uns consells bàsics i dietètics que ens expliquen des del Centre Mèdic Utset.

### Planifica els menús

Què passa si em salto la dieta per Nadal? Si som conscients del que mengem, podem gaudir tranquil·lament del Nadal sense que repercuteixi en el nostre pes, segons el doctor Miquel Utset. Cal planificar els menús amb antelació. És aconsellable fer cinc àpats diaris, procurar que hi hagi hidrats de carboni, verdura i proteïnes, controlar el consum d'alcohol i de

### "PORTAR EL PLAT A TAULA I DEIXAR EL MENJAR A LA CUINA ÉS MOLT EFECTIU", DIU EL DOCTOR MIQUEL UTSET

dolços i intentar respectar els horaris. Per evitar ingerir calories en excés, és bo començar amb amanides, beure molta aigua, evitar els embotits més greixosos i servir les racions controlant les quantitats.

És important no arribar al dinar o sopar sense haver esmorzat i berenat; no picar entre hores; no explicar que estàs fent dieta; menja a poc a poc: mastega entre 40 i 50 vegades cada mos; no repetir i emprar plats petits per tal d'evitar abusar a l'omplir-lo

Cal evitar deixar les safates al centre de la taula, ja que això convida a repetir amb massa facilitat. "S'ha de deixar el menjar a la cuina i portar els plats servits a taula. Tot i que sovint es pensa: 'Si en vull més m'aixecaré a reomplir-lo', és molt efectiu per no repetir i menjar en excés", afegeix el doctor Utset.

I sobretot, per compensar els àpats copiosos, cal moure's. "Camina per la muntanya, passeja per la ciutat, vés a peu als llocs, balla, fes bici...", conclou. //

## Aliments digestius

És important cuidar la nostra salut digestiva en aquests dies de desequilibri als menjars. Alguns aliments ens poden ajudar a aconseguir més confort digestiu. Des de Nutrició Center ens n'indiquen cinc.

### PAPAIA

Aquesta fruita exòtica conté una substància (la papaïna), capaç de digerir les proteïnes animals (carns i peixos) i les vegetals (llegums i fruits secs). Ideal en amanides o postres.

### CARXOFA

Gran aliada de les digestions de greixos, afavoreix la secreció de bilis. El seu contingut natural en irulina ajuda a mantenir la flora intestinal. Imprescindible en guarnicions.

### ALIMENTS INTEGRALS

Són essencials per regular el trànsit intestinal i per a un bon estat de la flora. Per tant, en els menjars abundants és recomanable apostar per canapès de pa integral per guanyar salut digestiva.

### ESPÀRREC

Molt característic dels menús nadalencs té un elevat efecte diürètic i això el converteix en un aliment imprescindible per a l'eliminació de toxines i reduir la sensació d'inflor.

### CARBASSÓ

Aquesta hortalissa es compon de substàncies anomenades mucíl·lags que li confereixen propietats emolients (suavitants) per al sistema digestiu. És molt fàcil de digerir i té un efecte laxant.

## RAPID FIT & WELL

# Una posada a punt en quatre sessions per arribar en forma a les festes



Una simpàtica foto nadalenca de tot l'equip, a la sala d'entrenament d'aquest centre del carrer de Vinyals. ALBERTO TALLON

Amb el nou sistema d'entrenament basat en l'electroestimulació muscular estarem molt en forma

### AQUEST MÈTODE MILLORA LA FORMA FÍSICA, REDUEIX PES I ALLEUGERA ELS DOLORS MUSCULARS

En aquests dies de compromisos i de dinars nadalencs, si desitgem millorar la forma física o cuidar la nostra figura, el centre Rapid Fit&Well ens proposa una bona posta a punt. Consisteix en quatre sessions d'entrenament amb l'última tecnologia EMS (Electrical Muscle Stimulation), que permet un elevat rendiment.

A la sala d'entrenament l'usuari es col·loca una armilla especial i realitza durant 20 minuts uns senzills exercicis acompanyat per un entrenador personal. Aquesta tecnologia s'adapta a l'usuari en funció del seu índex de massa corporal, forma física i objectius. "El sistema es regula segons la capa-

citat de resistència de la persona. Pot ser un entrenament tranquil o més elevat. I els canvis es noten en només quatre sessions de 20 minuts", descriu Lorenzo Gris, director d'expansió de la firma Rapid Fit&Well. Aquest sistema d'electroestimulació muscular ens ajudarà a tonificar, elevar glutis, reduir la flacciditat, mitigar la cel·lulitis i altres beneficis. "Un dels nostres usuaris ha aconseguit reduir 10 cm de l'abdomen", diu. També enforteix, tonifica i recupera la musculatura i està molt indicat en casos de mal d'esquena. //

### Rapid Fit&Well

📍 Carrer de Vinyals, 145  
☎ 93 731 83 64  
🌐 www.xbody.cat  
🕒 De 9 a 14 i de 16 a 20. Dissabtes, hores convingudes.

CEMU



## L'equip de CEMU us desitja BON NADAL i FELIÇ ANY NOU

Medicina Regenerativa | Ozonoteràpia | Nutrició  
Fisiologia | Psicologia | Medicina Estètica

Pl. Comte Guifré, n. 1, local 3 | Vapor Gran (davant de la Policia Nacional)  
08221 TERRASSA | Tel. 937.885.395 | Mòbil 663.177.417

