

## Prova costume

### 9 regole per mantenere la linea senza rinunciare al ristorante

Con la prova costume che si avvicina si avvicinano anche le diete accompagnate magari da una certa titubanza a mangiare fuori. Esistono delle regole di comportamento per concedersi di andare al ristorante senza però danneggiare troppo la linea? TheFork, tra le principali app di prenotazione online dei ristoranti a livello globale con una posizione leader nel mercato italiano, ha chiesto a due nutrizioniste le regole d'oro per non rinunciare a mangiare fuori, preservando la linea.

1. **Puntare su un piatto solo** (un buon antipasto o un secondo se si sta seguendo un piano dimagrante, anche un buon primo se non si hanno particolari necessità) accompagnato da verdure grigliate, meglio se condite al momento. Privilegiare un solo piatto rispetto a piccole porzioni di cibi diversi (es. aperitivi, sushi, tapas spagnole). Spizzicando qua e là si corre il rischio di non rendersi conto di quanto cibo si stia effettivamente mangiando.
2. **Fare uno spuntino anche se si deve andare al ristorante.** La possibilità di mangiucchiare pane o grissini prima ancora che arrivi il nostro ordine sarà molto alta se arriviamo a tavola con una fame da lupi. Fare uno spuntino un paio di ore prima (qualche oliva, una manciata di mandorle, un frutto di stagione), e non appena si è a tavola, bere un paio di bicchieri di acqua.
3. **Pianificare il pasto**, specie se particolarmente importante. Se a cena è prevista la pizza, a pranzo puntare su qualcosa di leggero (un secondo piatto con una verdura), ricordando di fare merenda nel pomeriggio. Se domenica si pranza in agriturismo, a cena evitare di puntare nuovamente su un menu ricco.
4. **Non cadere dalle nuvole.** Meglio optare per un ristorante che propone di tutto un po', tra cui scelte salutari e piatti sani. Se si sceglie una rosticceria che propone solo arancini e panzerotti, la scelta non potrà che ricadere su una di queste due alternative.
5. **Al fine pasto non si può rinunciare?** Ci si può concedere una macedonia con una pallina di gelato alla panna o un sorbetto (non solo limone, ma anche pompelmo rosa, frutto della passione, mela verde, ananas, tutti gustosi ma ben più leggeri del gelato, in quanto preparati con acqua anziché latte). E se proprio non potete non assaggiare quel dolce dall'aria irresistibile, almeno fate portare dal cameriere un paio di cucchiaini in più per dividere con gli altri commensali. Vi toglierete comunque lo sfizio, dimezzando il danno.
6. **Ben venga lo "sgarro"... ma con criterio!** Concedersi ogni tanto quel piatto o quella cena importante è fondamentale, anche e soprattutto quando si sta seguendo un regime dimagrante. Occorre però tenere a mente che si tratta di un extra, da

permettersi una tantum, in modo da non vanificare i risultati ottenuti e da non allontanare l'obiettivo che ci siamo prefissati.

7. **L'insalata è light?** A volte lo è, altre decisamente no. Un'insalata con olive nere, patate, mais, mozzarella e avocado è per esempio una bomba da mille calorie, più di un semplice piatto di pasta al pomodoro. Per prepararsi un piatto unico salutare e leggero, vale la pena di accostare alla lattuga e alle carote, carboidrati come pane integrale o patate bollite e proteine a scelta tra legumi, pesce, carne magra, uova o formaggi magri, senza mischiarle tra di loro. Come condimento un filo d'olio extravergine di oliva, limone e aceto di vino e un pizzico di sale.
8. **Tenere una linea base per tutta la settimana.** È importante mangiare di tutto un po'. Nella nostra alimentazione non devono mancare carboidrati, riso, pane, proteine (carne, pesce o affettati) cercando di non mischiarle. Il pesce andrebbe mangiato 2/3 volte a settimana, così anche la carne mentre i legumi possono essere mangiati anche 4 volte a settimana, poiché sono poco calorici e non contengono grassi.
9. **Non escludersi socialmente!** Una volta a settimana si può andare a mangiare dove si vuole, purché quotidianamente si mantenga un'alimentazione sana e bilanciata con verdure, carboidrati e proteine nella giusta quantità.

## Le nutrizioniste

### Dott.ssa Floriana Di Pippa (Biologo Nutrizionista)

Laureata in Biologia Sperimentale ed Applicata presso l'Università degli Studi di Pavia nel 2012 con 110/110 e lode, iscritta all'Ordine Nazionale dei Biologi dal 2013. Dal 2014 esercita come Nutrizionista in libera professione. Oltre a essere Nutrizionista, è anche Personal Trainer.

### Dott.ssa Monica Zago (Biologo Nutrizionista)

26 anni, Biologa Nutrizionista di Bollate, Monica ha conseguito una laurea triennale in Scienze e tecnologie alimentari nel 2013 e una laurea magistrale in Alimentazione e nutrizione umana a pieni voti nel 2016, concludendo il proprio percorso formativo con il superamento dell'esame di stato da Biologo e l'iscrizione all'albo professionale. Attualmente lavora come libera professionista, occupa una posizione da sviluppatrice ricette presso l'azienda Vorwerk Contempora (Bimby) e insegna principi di dietetica e merceologia alimentare presso la scuola di pasticceria "Coop sociale educativa Paideia" di Milano.

## A proposito di TheFork

TheFork, brand di TripAdvisor®, è la piattaforma leader in Europa per le prenotazioni online di ristoranti, con un network di oltre 40,000 ristoranti a livello globale e quasi 14 milioni di visite al mese. La piattaforma opera come "LaFourchette" in Francia e Svizzera, "ElTenedor" in Spagna, "TheFork" in Italia, Belgio, Portogallo, Brasile, Svezia e Danimarca. Opera anche in inglese come "TheFork.com", Dimmi in Australia e IENS in Olanda. TheFork mette in contatto utenti e ristoranti, permettendo ai primi cercare e prenotare il tavolo online e ai secondi di aumentare le prenotazioni e la fedeltà dei clienti. Attraverso TheFork (sito e app), così come su TripAdvisor, gli utenti possono facilmente selezionare un ristorante in base alle loro preferenze (per esempio localizzazione, tipo di cucina e prezzo medio), consultare le recensioni degli utenti, controllare la disponibilità in tempo reale e prenotare all'istante online. Per i ristoranti, TheFork fornisce un software, TheFork Manager, che consente di ottimizzare le prenotazioni e le operazioni, e di migliorare servizio e ricavi, secondo i principi dello Yield Management, pratica utilizzata con successo nel settore turistico che permette di variare i prezzi a seconda delle disponibilità.

TripAdvisor® è il sito di viaggi più grande del mondo\*, che permette ai viaggiatori di sfruttare al massimo il potenziale di ogni viaggio. TripAdvisor offre consigli di viaggio da parte di milioni di viaggiatori, con 500 milioni di recensioni e opinioni relative a 7 milioni di alloggi, ristoranti e attrazioni e una grande varietà di scelte di viaggio e funzionalità di pianificazione, cercando soluzioni in più di 200 siti per aiutare i viaggiatori a trovare e prenotare gli hotel al prezzo migliore. I siti a marchio TripAdvisor rappresentano la più grande community di viaggiatori del mondo, con 390 milioni di visitatori unici ogni mese\*\* in 49 mercati. TripAdvisor: Informati meglio. Prenota meglio. Viaggia meglio.

TripAdvisor, Inc (NASDAQ:TRIP) gestisce siti sotto altri 23 media brand di viaggio attraverso le sue società sussidiarie:  
[www.airfarewatchdog.com](http://www.airfarewatchdog.com), [www.bookingbuddy.com](http://www.bookingbuddy.com), [www.citymaps.com](http://www.citymaps.com), [www.cruisecritic.com](http://www.cruisecritic.com), [www.familyvacationcritic.com](http://www.familyvacationcritic.com),  
[www.flipkey.com](http://www.flipkey.com), [www.thefork.com](http://www.thefork.com) (inclusi [www.lafourchette.com](http://www.lafourchette.com), [www.eltenador.com](http://www.eltenador.com), [www.iens.nl](http://www.iens.nl) e [www.dimmi.com.au](http://www.dimmi.com.au)),  
[www.gateguru.com](http://www.gateguru.com), [www.holidaylettings.co.uk](http://www.holidaylettings.co.uk), [www.holidaywatchdog.com](http://www.holidaywatchdog.com), [www.housetrip.com](http://www.housetrip.com), [www.independenttraveler.com](http://www.independenttraveler.com),  
[www.jetsetter.com](http://www.jetsetter.com), [www.niumba.com](http://www.niumba.com), [www.onetime.com](http://www.onetime.com), [www.oyster.com](http://www.oyster.com), [www.seatguru.com](http://www.seatguru.com), [www.smartertravel.com](http://www.smartertravel.com), [www.tingo.com](http://www.tingo.com),  
[www.travelpod.com](http://www.travelpod.com), [www.tripbod.com](http://www.tripbod.com), [www.vacationhomerentals.com](http://www.vacationhomerentals.com) e [www.viator.com](http://www.viator.com).

*\*Fonte: comScore Media Metrix per i siti di TripAdvisor, dati mondiali, novembre 2016*

*\*\*Fonte TripAdvisor log files, terzo trimestre 2016*