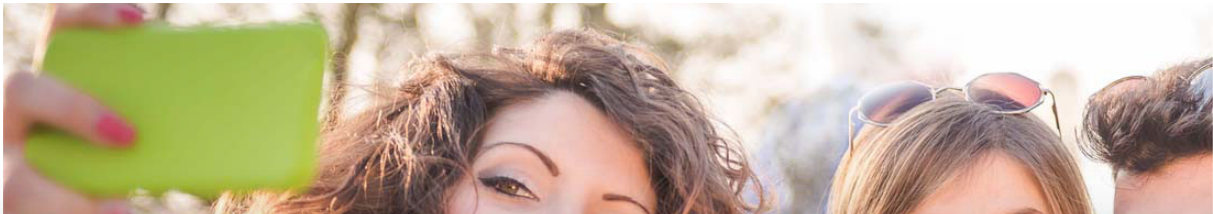


# Happy hour: occhio a peso e salute

{pb-share}



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

## Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot](#) by Usercentrics

- 1 ora di nuoto stile libero moderato.
- 2 ore di bicicletta a 15 km ora

Insomma ce ne vuole. Se però si preferisce non aumentare l'attività, **l'energia** accumulata, le calorie in più, **si trasforma in grasso di deposito e ogni circa 20 happy hour si ingrassa un chilo.**

## Variare Happy Hours

Il momento dell'aperitivo dovrebbe essere occasionale per frequentare locali piacevoli con amici, ma non un'abitudine per bere alcolici nel locale di moda. Si può variare e pensare anche a consumi alternativi per passare un po' di tempo a fine giornata:, **quattro chiacchiere** , **una passeggiata al parco**, o locali dove consumare semplicemente un **caffè**, un **estratto di frutta**, un **gelato**. Oppure organizzare **l'aperitivo in casa** in modo da poter controllare quello che si mangia.

# Aperitivo in casa

Scegliere alimenti che **apportino poche calorie, poveri di grassi e zuccheri**. Iniziare scegliendo **verdure crude** , come



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

### Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by **Cookiebot** by **Usercentrics**

• **Insalate di verdure crude e grigliate**, **caprini**, **insalate con ancho e pepe** e **prosciutto**.

- **Involtini di melanzane o zucchine con ricotta aromatizzata olio d'oliva e pepe.**
- **Bruschette con pomodoro e origano, ed anche tartare di salmone crudo.**
- **Insalata di sedani, finocchi e avocado (poco perché contiene molti grassi) e scorze di lime.**

Sicuramente non devono mancare le verdure. Possono essere proposte sia crude che grigliate, o come protagoniste di fantasiose torte salate. Se invece l'aperitivo è un **apericena** , è possibile portare in tavola **fresche e colorate insalate di pasta o riso** , o altri ricchi cereali come orzo e farro. Tra le carni si consigliano quelle magre: roastbeef a fette o un'insalata mista arricchita **con straccetti di petto di pollo alla griglia** . Anche l'uovo può essere utilizzato per arricchire gli aperitivi, senza esagerare dato il contenuto elevato di

colesterolo. Si possono preparare **uova sode già sgusciate** , oppure deliziose **frittate al forno** farcite con cipolla, zucchine, menta o altre verdure miste.

# Aperifrutta

**Da non dimenticare:** alla fine dell’aperitivo è buona abitudine portare in tavola anche un po’ di **frutta fresca**. I frutti che si prestano maggiormente soprattutto nelle serate estive sono le ciliegie (una tira l’altra!), il melone e il cocomero. Gli ultimi due possono essere tagliati a dadini e presentati all’interno della buccia, dopo averla svuotata oppure a piccole sfere, utilizzando la spatola per il gelato. Naturalmente anche una macedonia di frutta fresca senza zucchero rappresenta una proposta sana e ricca di antiossidanti.



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

### Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing

