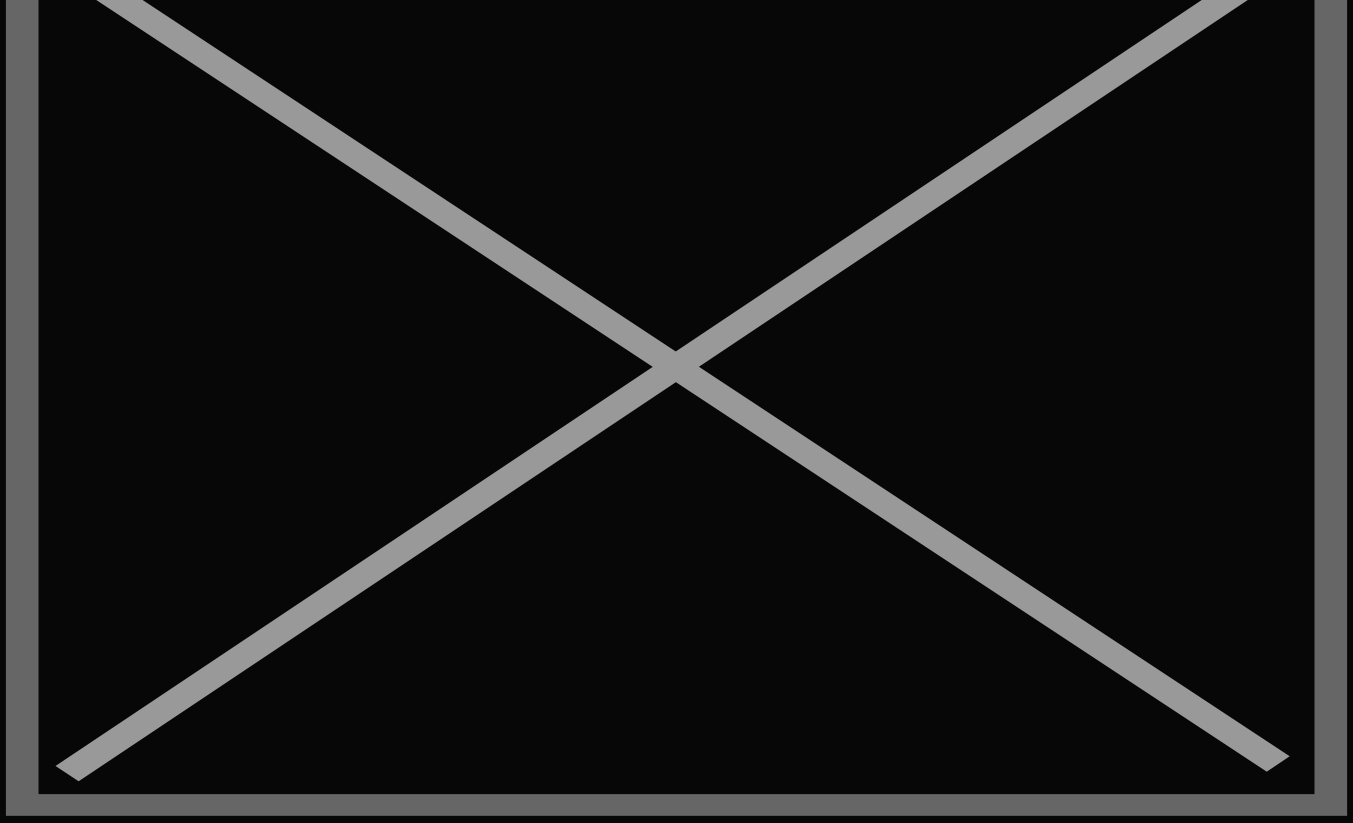
Cinque segreti per mantenere la linea in crociera

La crociera è sicuramente uno dei modi più comodi e spensierati di viaggiare e conoscere altri paesi. Consente di attraversare mari, oceani, fiumi, esplorare posti lontani, incontrare culture diverse e fare avventure indimenticabili, il tutto in un'unica vacanza. A bordo, inoltre, la vita è davvero facile, soprattutto per quanto riguarda il cibo: sono sempre di più le navi che offrono cucina d'alto livello, con buffet variegati che consentono di mangiare per 24 ore al giorno. Con tutte queste prelibatezze a disposizione è facile lasciarsi andare alle tentazioni e tornare a casa con due o tre chili di troppo. www.crocierissime.it, il primo sito italiano interamente dedicato al mondo delle crociere, ha pensato di stilare un piccolo vademecum con cinque suggerimenti per mantenere la línea in crociera. Ecco, quindi, alcune buone abitudini che si dovrebbero mettere in pratica a bordo per non avere rimpianti quando si torna a casa.

1. Fare sport



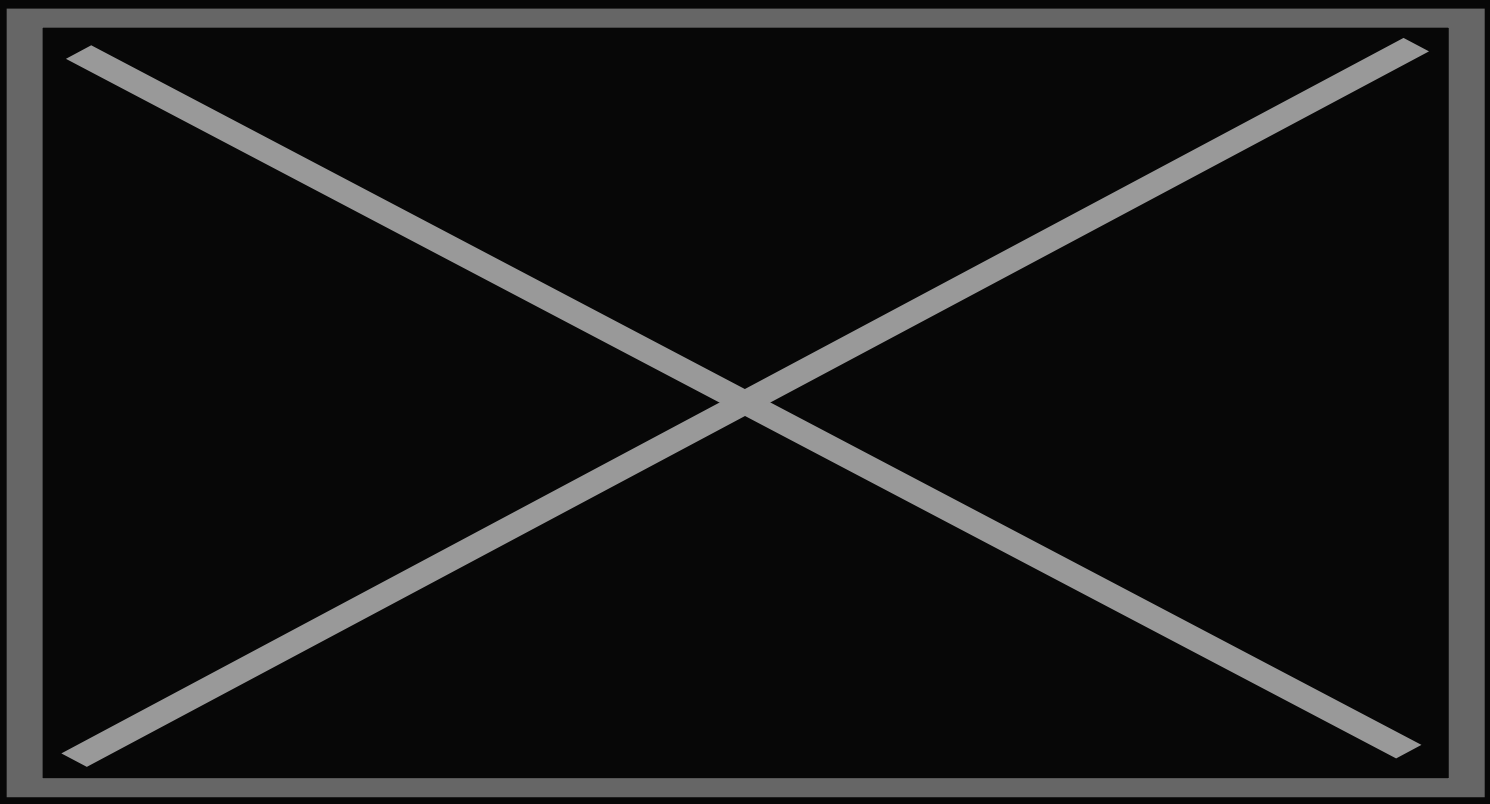
Lo sport è sempre più parte integrante della vita di molte persone e la crociera, oltre a offrire un'infinità di comfort e servizi, può diventare un modo perfetto per mantenersi in forma grazie alle molteplici alternative sportive che offre. Quasi tutte le navi hanno una palestra e diversi corsi di gruppo che vanno dal pilates allo yoga, dalla zumba alla tonificazione di gambe e addome. Ci sono sempre più crociere che si sono attrezzate con campi da basket, paddle, calcetto, pallavolo, persino pattinaggio su ghiaccio e golf. Queste attività sono già comprese nella vacanza e quindi sono in prima posizione tra i consigli per bruciare gli stravizi ai buffet.

2. Usare le scale



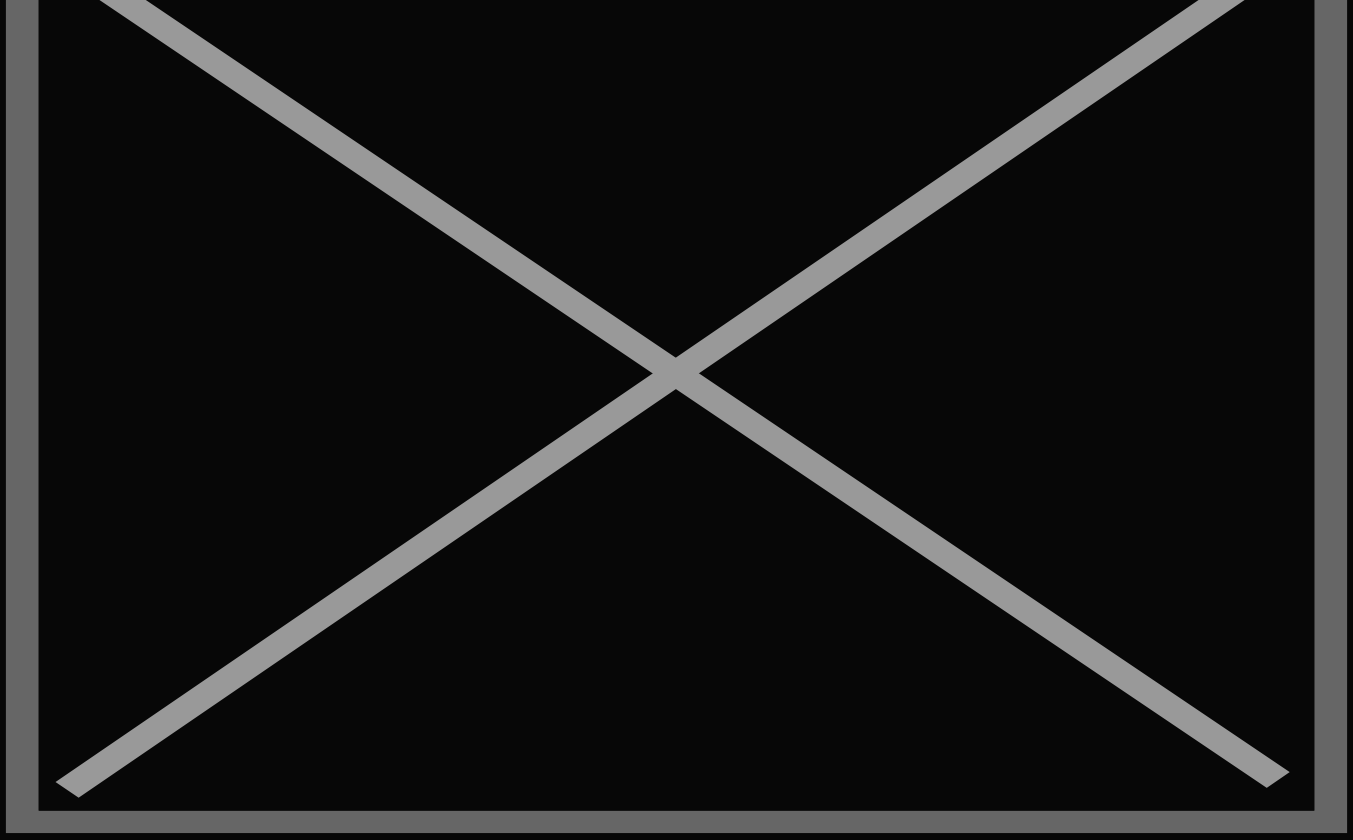
Un altro trucco per rimanere in forma è quello di utilizzare sempre le scale, presenti in quasi le navi. Chiunque sia stato in crociera sa che si passa tutto il giorno salendo e scendendo da un ponte all'altro, tra piscina, negozi, casinò, ristoranti, cinema. Insomma, le occasioni per dover tornare in cabina di sicuro non mancano, ma se al posto degli ascensori si utilizzano le scale è possibile bruciare molte calorie e fare quasi più esercizio che andando in palestra.

3. Fare più escursioni possibile



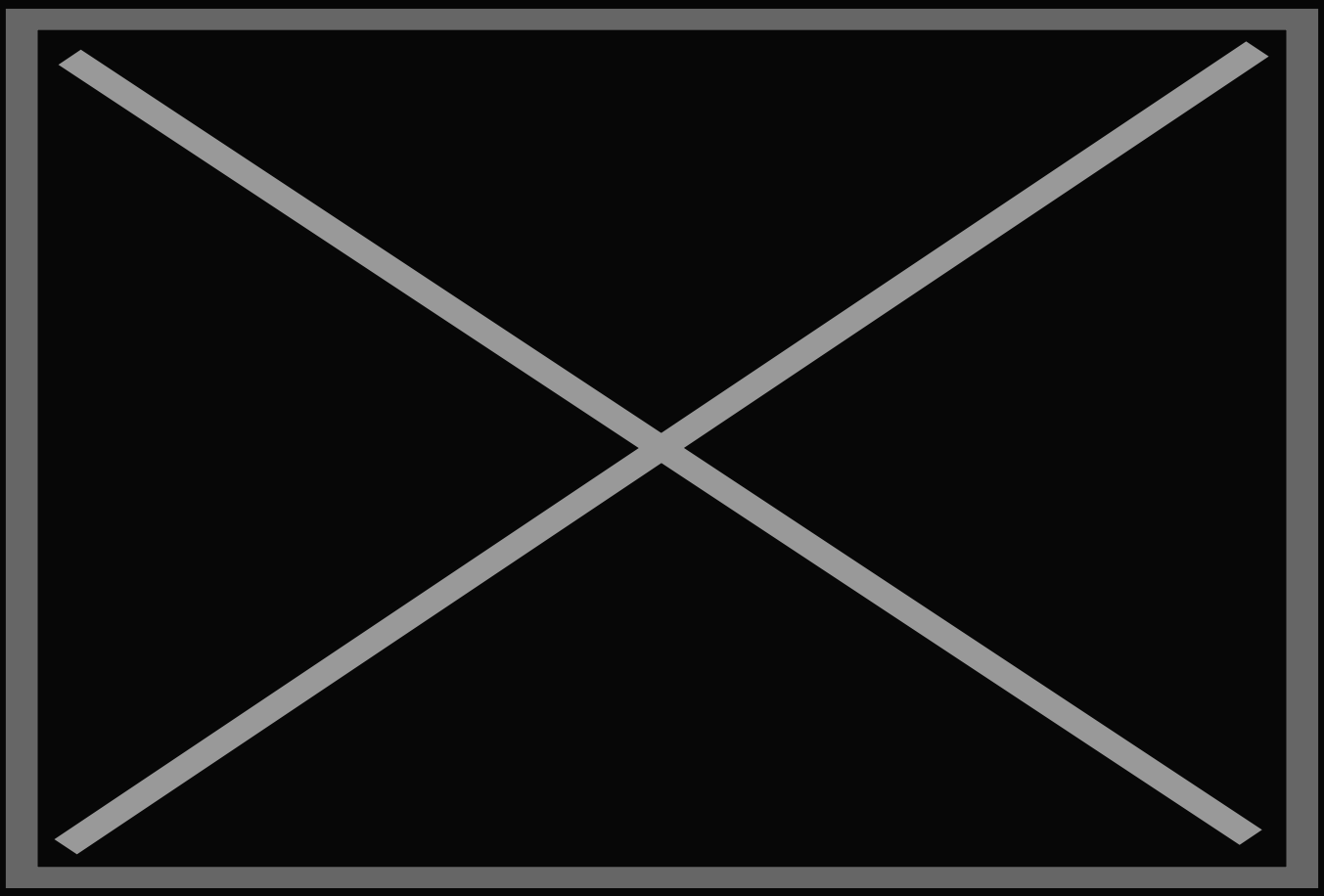
Tutte le crociere offrono una moltitudine di escursioni, la maggior parte delle quali possono essere acquistate in anticipo al momento della prenotazione, ma molte altre si possono prenotare direttamente a bordo. Crocierissime consiglia di farne il maggior numero possibile perché è il modo ideale per conoscere le diverse città e per fare anche un po' di movimento. Camminare, come è ben noto, stimola la circolazione e previene la ritenzione idrica, allevia il gonfiore e quindi aiuta a mantenersi in forma. I medici consigliano di camminare almeno mezz'ora al giorno e, se si cammina durante un'escursione, si farà esercizio senza neppure accorgersene.

4. Partecipare a tutte le attività



Un altro modo per non prendere chili è cercare di essere più attivi. Le navi offrono davvero di tutto e molte attività sono divertenti ma sedentarie. Quindi, tra il bingo, il biliardo, i giochi da tavolo e gli spettacoli a teatro, consigliamo di inserire anche corsi di ballo, di fitness, risveglio muscolare, nuoto e giochi in acqua.

5. Fare attenzione a tavola



L'ultima la regola fondamentale, ma non per questo meno importante, è quella di pensare bene a quello che si mette nel piatto. Crocierissime.it suggerisce qualche accortezza da prendere:

- Essere moderati. Davanti a un buffet viene voglia di provare tutto, ma bisogna pensare che si hanno a disposizione molti giorni di vacanza per assaggiare i vari piatti, quindi meglio prendere solo poche cose per volta, preferibilmente in piccole porzioni e, se possibile, alternare un pasto calorico a uno più sano.
- Bere molto. E' necessario bere molto per evitare la ritenzione idrica. Un buon consiglio è portarsi sempre dietro una bottiglia d'acqua, sia durante le attività sulla nave che durante le escursioni.
- Evitare troppi alcolici. È comprensibile che in vacanza ci si voglia divertire e non privarsi di tutto, un bicchiere o due di vino durante i pasti, una birra o un bicchiere di champagne a cena non sono vietati, anzi, il problema è se si perde il controllo con la formula del "tutto incluso" e si termina ogni pasto con un whisky o un cocktail che si vanno a sommare all'aperitivo e ai drink durante la cena. Attenzione però anche ai sostituti analcolici offerti da molte compagnie, succhi e cocktail vari sono comunque pieni di zuccheri e molto calorici.
- Alternare il buffet con altri ristoranti. L'offerta "all you can eat" fa cadere in tentazione e, statisticamente, si mangia di più al buffet che in un ristorante à la carte. Alternare le offerte è un buon modo per evitare di esagerare.

- Cenare presto. In vacanza si tende a cenare tardi, anche alle 22, ma è molto meglio, se possibile, anticipare il pasto per avere tutto il tempo necessario per digerire prima di andare a letto.