

Più energia, meno chili: 10 mosse alla portata di tutti per ripartire senza diete drastiche né allenamenti punitivi

Costanza, sonno, cibo giusto, organizzazione: per stare bene, basta poco. Ecco il decalogo di Annamaria Colao, docente di endocrinologia e direttore dell'Unità Operativa Complessa di Endocrinologia del Policlinico Federico II (Fonte: <https://www.corriere.it/> 26 settembre 2025)



Le vacanze sono finite, o quasi. Dopo giornate spensierate tra pranzi infiniti, dolci, aperitivi vista mare e tanto tanto relax, può capitare di guardarsi allo specchio e non piacersi fino in fondo. Allora ci si chiede: «**Come faccio a tornare in forma dopo le vacanze?**». Sentirsi un po' appesantiti dopo un periodo di pausa è normale. Ma la buona notizia è che con **un po' di impegno e costanza (e senza esagerare!)** ci si può rimettere in carreggiata e **sentirsi di nuovo energici e a proprio agio**.

Ecco il mio decalogo.

1. Non colpevolizzarsi: è normale prendere peso in vacanza

La prima cosa da fare è: **non colpevolizzarsi**. Sì, magari ci si ritrova con 2-3 chili in più, o ci si sente gonfi, ma bisogna ricordarsi che staccare ogni tanto fa bene. **Il cibo è anche piacere**, convivialità, cultura. L'importante è non lasciarsi andare a sensi di colpa inutili. Piuttosto,

meglio accettare di aver avuto un periodo più rilassato e decidere di prendersi cura di sé, senza giudizio: rimettersi in forma è un atto d'amore, non una punizione!

2. Riprendere gradualmente: no agli estremi

Il classico errore post-vacanze? Mettersi a **dieta drastica o allenarsi come un *marine*** il giorno dopo una abbuffata. Errore! Il corpo ha bisogno di **ritrovare i suoi ritmi**, non di subire uno shock.

Si può iniziare così:

- Bere tanta acqua per depurarsi e contrastare la ritenzione
- Tornare a mangiare in modo regolare, con pasti bilanciati
- Camminare ogni giorno almeno 30 minuti: è già attività fisica!

Non serve strafare. Bastano piccoli passi, fatti ogni giorno.

3. Alimentazione: leggerezza, senza rinunce

La dieta post-vacanze non deve essere triste o punitiva. Piuttosto, si può pensare di **nutrirsi bene, con cibi che fanno sentire leggeri, sazi e pieni di energie.**

Ecco qualche consiglio pratico:

- **Colazione sana:** yogurt greco, frutta fresca, cereali integrali, frutta secca
- **Pranzo e cena bilanciati:** una fonte proteica (pesce, carne magra, uova, legumi), verdure a volontà, e una porzione di carboidrati integrali (riso, pasta, farro...)
- **[Snack](#) intelligenti:** frutta fresca, una manciata di mandorle, uno smoothie
- **Limitare zuccheri e alcol**, ma senza dire «mai più»: se si ha voglia di un dolce, goderselo con consapevolezza!
- Cercare di **cucinare in casa il più possibile**: meno sale, meno grassi, più controllo.

4. Movimento: ritrovare il piacere di allenarsi

Dopo giorni di spiaggia e relax, ricominciare a muoversi può sembrare una montagna da scalare. Ma vi assicuro: **basta iniziare, anche con poco.**

Idee semplici:

- Camminate al parco
- Salire le scale invece dell'ascensore
- Fare esercizi a corpo libero a casa (squat, plank, addominali)
- Iscrivere a un corso che può divertire: zumba, pilates, spinning, boxe

L'obiettivo non è diventare atleti in 2 settimane, ma **muoversi regolarmente**, almeno 3 volte a settimana. La consistenza batte l'intensità: meglio 30 minuti ogni giorno che 2 ore una volta al mese.

5. Dormire bene: il sonno è parte del fitness

Spesso si sottovaluta questa cosa, ma [dormire bene](#) è uno dei segreti per tornare in forma. In vacanza i ritmi sono sballati: si va a dormire tardi, si fa tardi a pranzo, si riposa male. Ora è il momento di ritrovare una routine:

- Andare a letto e svegliarsi sempre alla stessa ora
- Spegnerne schermi e luci almeno 30 minuti prima di dormire
- Cena leggera, niente alcol o caffè la sera
- Provare con una tisana rilassante (camomilla, melissa, verbena, passiflora)

Quando si dorme poco, aumentano [fame nervosa](#), stanchezza e il metabolismo rallenta.

6. Depurarsi, ma con intelligenza (no alle mode detox)

Dopo tanti pasti abbondanti e fuori casa, è normale sentirsi gonfi. Ma non serve bere solo centrifugati o fare diete liquide! Il corpo si «depura» da solo se lo si tratta bene.

Come aiutare fegato e intestino:

- Bere almeno 1,5 - 2 litri d'acqua al giorno
- Iniziare la giornata con acqua tiepida. È possibile aggiungere qualche goccia di limone (senza esagerare perché talvolta aumenta il reflusso gastrico)
- Mangiare molta verdura cotta, frutta, fibre
- Ridurre fritti, insaccati, cibi confezionati
- Provare alimenti fermentati (yogurt, kefir, crauti)

Vanno evitate «[diete detox](#) miracolose»: non servono e possono danneggiare il metabolismo.

7. Organizzarsi: la routine è nostra alleata

Per rimettersi in forma serve organizzazione. Spesso la **mancanza di tempo, la pigrizia e la confusione** sono le vere nemiche.

Alcune idee per semplificarsi la vita:

- Fare la spesa con una lista sana
- Preparare i pasti in anticipo (meal prep)
- Mettere gli allenamenti in agenda come fossero appuntamenti
- Usare un'app per tenere traccia dei propri progressi (peso, passi, pasti)

8. Coinvolgere amici, partner, colleghi

Fare tutto da soli può essere difficile. Ecco perché **condividere l'obiettivo** con qualcuno aiuta a restare motivati.

- Andare a camminare con un amico
- Iscrivere a un corso con il/la partner
- Partecipare a sfide di gruppo (es. 10mila passi al giorno)

- Raccontare i propri obiettivi: più li si rende reali, più ci si impegnerà

9. Obiettivi realistici, niente «tutto e subito»

Uno degli errori più comuni è voler dimagrire 5 kg in 2 settimane. Così ci si stressa, ci si scoraggia e si molla. Il segreto è **procedere per gradi**.

Alcuni pensieri utili a riguardo:

- Non bisogna voler «perdere X chili», bisogna voler «stare meglio»
- Ogni giorno è un passo avanti
- Occorre celebrare i piccoli traguardi: un pantalone che entra meglio, più energia, meno fame nervosa

La trasformazione vera parte dalla mente, non dalla bilancia.

10. E se non si riesce da soli: chiedere aiuto

Se ci si sente bloccati, confusi, o si ha bisogno di una guida, **chiedere aiuto è una mossa intelligente**.

Ci si può affidare a:

- Un nutrizionista: per un piano alimentare personalizzato
- Un personal trainer: per ripartire con l'attività fisica
- Uno psicologo/coach: per lavorare su motivazione e autostima

Non c'è niente di male nel chiedere supporto. È un investimento su se stessi.

Rimettersi in forma è un viaggio

In conclusione, **rimettersi in forma è un viaggio**, non una corsa. Non esiste una formula magica. Ma esiste un **approccio sano, equilibrato e sostenibile**. Non servono sacrifici estremi, basta riprendere buone abitudini, trattare il proprio corpo con rispetto e puntare al benessere prima che all'estetica.

Leggi anche:

- [Dieta del rientro: 10 buone abitudini \(universali\) per tornare in forma dopo le vacanze](#)
- [Come tornare in forma dopo le vacanze: 5 consigli pratici](#)
- [Tornare in forma dopo le vacanze, i 10 alimenti che funzionano davvero](#)