

Come restare in forma in viaggio

Il cibo è cultura, oltre che uno dei piaceri della vita, ma un conto è assaggiare i piatti tipici e un altro è tornare a casa con una taglia in più, dopo 43 paesi visitati ho imparato a restare in forma in viaggio.

Certo, se si fa un week end in agriturismo, si mangia tutto il tempo, una settimana all'estero si prova ogni cosa, ma quando il tempo si allunga, e siamo fuori uno, due, forse sei mesi come si fa?

Spesso viaggiamo in paesi che hanno abitudini alimentari molto diversa dalla nostra dieta mediterranea, mangiamo spesso fuori, magari per strada, in orari inconsueti e quasi sicuramente non pratichiamo sport allo stesso modo di quando siamo a casa. Quindi come facciamo? Bisogna ascoltare il proprio corpo ed imparare a conoscerlo, seguire il fisico e non la gola, ecco cosa ho imparato sulla mia pelle, o meglio sui miei muscoli, le mie strategie per restare in forma in viaggio!

La colazione è il pasto più importante, si lo so lo dicono tutti i nutrizionisti, ma non solo è importante farla equilibrata è importante farla il più simile possibile a quella che facciamo a casa. Molti di voi di sicuro prendono solo un caffè, non so come possiate fare, ma di sicuro sapete già che è sbagliato, questa non è la sede per parlarne, ma quando siete in viaggio è probabile che vi concediate stravizi. Se siete in [hotel in Vietnam](#), vi buttate sul buffet e se invece siete in ostello o in campeggio su quello che offre il convento. Farlo per qualche giorno, va bene, ma cambiare le abitudini alimentari può inficiare sulla linea.

Ci sono molti paesi in cui a colazione si mangia uova e pane, specialmente paesi poveri e ci capiterà di aver servito, per molti giorni, uova e pane, che ovviamente sono buonissimi, ma danno lo stesso apporto nutrizionale di un pasto e ammenocchè non stiate facendo un trekking, non vanno presi tutti i giorni. Cercate di recuperare le vostre abitudini di sempre, latte e fette biscottate, yogurt e cereali, insomma il bello del ostello e del couchsurfing è che puoi cucinare quello che ti pare, e almeno a colazione vediamo di farlo. In viaggio non si sa mai cosa e quando mangerai quindi io consiglio sempre di fare colazione perché poi magari a pranzo non trovi niente per mangiare qualcosa, per di più in molti paesi il clima è diverso da quello europeo e si consumeranno di sicuro più liquidi. Non dimenticatevi la frutta, tranne che negli Vietnam è sempre buonissima!

Seguite le abitudini del luogo

In Italia potremmo dire che il pasto principale è la cena, perchè ha un carattere aggregativo e sociale, le famiglie e gli amici si riuniscono per cenare insieme ed è quindi più frequente che le persone mangino una cosa veloce a pranzo e un pasto più strutturato per cena. Ci sono moltissimi paesi in cui invece il pranzo è il pasto in cui si mangia di più, di solito perchè le condizioni climatiche e gli orari lavorativi creano l'esigenza fisica di assumere più calorie a metà giornata. Infatti di solito mangiare fuori per pranzo è più economico, puoi avere un pranzo completo con pochissimi euro e poi per cena molte popolazioni mangiano uno snack o addirittura solo latte con il pane e soprattutto non troppo tardi. Seguire gli orari e le abitudini del luogo può essere una buona strategia e poi ci aiuterà ad entrare più in contatto con la popolazione ospitante.

Occhio al riso

Tutti pensano che siamo il paese dei carboidrati, ma poi quando cambi continente ti accorgi che gli altri popoli mangiano enormi quantità di riso al giorno, molto di più della nostra pasta. Sì certo il riso è leggero, specialmente se è solo bollito, ma

occhio alle quantità, se accompagnerà tutti i nostri pasti durante il viaggio è possibile che metteremo su peso. Vi consiglio di dimezzare la porzione che viene servita, così bilancerete le proteine

Ogni tanto cucinate da voi

Ascoltate il vostro corpo, dopo giorni di stravizi vi sentirete appesantiti e un po' gonfi, meglio fare delle pause di dieta mediterranea, anche una pasta al pomodoro stresserà meno il nostro stomaco di spaghetti di soia saltati al pollo e zenzero, anche se personalmente vi consiglio di farvi delle grosse insalate o piatti con un'abbondanza di verdura e frutta.

Camminate il più che potete

In viaggio le distanze ed il tempo hanno un altro valore, cercate di raggiungere le vostre destinazioni a piedi, questo vi permetterà di essere sempre in movimento e di consumare in parte lo street food che avete appena ingerito.

Mettete nello zaino occhialini e running shoes

Siamo d'accordo che bisogna sempre viaggiare leggeri, ma ci sono oggetti sportivi che sono davvero poco ingombranti. Se la vostra è una destinazione di mare, portate con voi degli occhialini e cercate di prevedere un allenamento settimanale costate, tipo 30 minuti di nuoto 3 volte alla settimana. Intendo nuoto, non bagnetto, il mare va rispettato e temuto quindi nuotate parallelamente alla costa, non verso largo, per intenderci. Una cosa che io faccio regolarmente è portare le five fingers, sono delle scarpe per correre un po' comiche ma veramente leggere, occupano pochissimo spazio e non hanno bisogno di calzini, sono perfette per un allenamento saltuario in giro per il mondo

Ascoltate il territorio

Ci sono molti ostelli che organizzano sedute mattutine di yoga o pilates o in molte città ci sono tessere settimanali per utilizzare le palestre, basta chiedere in giro e avrete a disposizione davvero tante alternative, e in più è una maniera molto creativa per fare nuove amicizie.

Fonte: [Đặt khách sạn](#)