**Delivery Is The New Diet**

**Dopo i bagordi delle Feste, gennaio è il mese della “remise en forme”.**

**Anche con il food delivery è possibile recuperare la forma seguendo i consigli degli esperti.**

Giorgio Donegani - nutrizionista e Roberto Bertolini - personal trainer per Deliveroo: istruzioni per ordinare a casa dopo le feste e fare pace con la bilancia.

*Milano, gennaio 2017* – Natale tempo di pranzi, cene e grandi abbuffate in famiglia. Ma come fare a rimettersi in forma e riprendere i ritmi quotidiani una volta finiti i bagordi delle Feste, senza dover fare la spesa tutti i giorni e passare il proprio tempo dietro i fornelli continuando a mangiare senza perdere il gusto? La soluzione c’è e si chiama **Deliveroo**!

**Deliveroo**, il servizio di premium food delivery attivo a Milano, Roma, Firenze e Piacenza, che consente di gustare comodamente da casa il meglio della ristorazione cittadina, si è rivolto a due esperti per far raccontare come tornare in forma dopo i fasti delle vacanze natalizie, utilizzando il food delivery unitamente ad alcuni facili consigli sui piatti da scegliere e le attività fisiche da mettere in pratica con facilità, che possono aiutare nel bruciare le calorie di troppo accumulate, senza dover “impazzire” tra i fornelli della cucina ed il tapis roulant in palestra .

Su Deliveroo esiste infatti un’offerta di **oltre 120 ristoranti** che offrono cibo healthy, un trend in continua crescita anche nel consumo a domicilio, testimoniato dai numeri registrati da Deliveroo.

*“Registriamo una crescita media del 25% mese su mese di ordini relativi a cibi healthy con picchi del 70% soprattutto nel periodo immediatamente prima e subito dopo le vacanze”* afferma **Matteo Sarzana**, General Manager di Deliveroo Italia. *“Questo testimonia come anche il food delivery possa essere una valida soluzione per quanti vogliono assaporare a casa propria piatti gustosi, stando attenti alla linea, grazie ad un’offerta che va oltre il cibo che ci si aspetta di trovare per la consegna a domicilio”.*

*“Se le regole alimentari per tornare in forma sono chiare, meno semplice può essere applicarle nella pratica di ogni giorno, con i tempi ristretti e i ritmi della vita quotidiana. Ecco allora l’utilità di poter contare su ricette e bevande pronte, perfettamente in linea con le raccomandazioni nutrizionali”* commenta il **Dott.** **Giorgio** **Donegani**, nutrizionista e consulente per l’alimentazione. *“Scegliere quelle che aiutano a rimettere in forma e depurare l’organismo è facile: un occhio al tipo di preparazione e un altro agli ingredienti. Per le preparazioni, centrifugati, frullati ed estratti sono ottime scelte “liquide”, mentre per le cotture sono da preferire quelle attuate con la minor quota di grassi”.*

*“Quanto agli ingredienti –* prosegue Donegani *- pesci e carni bianche, frutta e verdure “virtuose”, condimenti leggeri di yogurt ed extravergine d’oliva, frutta guscio e frutta secca, compaiono in una grande quantità di ricette, che oggi è anche possibile ordinare online per portare in casa gusto e salute*”.

*“Fare esercizio fisico è importante per uno stile di vita salutare, ma spesso si dimentica che anche attività che svolgiamo quotidianamente possono darci una mano nel rimetterci in sesto al rientro dalle vacanze”.* afferma **Roberto Bertolini**, personal tranier e vincitore dell’edizione 2015 di Pechino Express. “*Spesso si sottovalutano queste attività mentre è invece importante tenerle bene a mente e... farne un grande uso!*”.

**I 10 piatti detox per purificarsi dopo le Feste**

Ecco una selezione di piatti detox, ordinabili su Deliveroo a Milano, Roma e Firenze, scelti appositamente dal **Dott. Giorgio Donegani.**

**Milano**

1)***Ristorante****:* Foodie’s

***Piatto****:* Straccetti di pollo grigliato, funghi, salsa yogurt, curry.

2) ***Ristorante****:* Fresco e Buono

***Piatto****:* Centrifuga Detox con mela, carota, finocchio, sedano, limone e zenzero

3) ***Ristorante:*** Taste your food

***Piatto****:* Cous cous di semola organica servito con ratatouille di verdure leggera al forno “No Fry” profumata ai semi di cumino

4) ***Ristorante****:* NaturaSì Cucina Biologica

***Piatto*:** Moderna Misticanza – Tagliata di pollo con dressing allo yogurt e noci glassate

5) ***Ristorant****e:* Nabi

***Piatto****:* Centrifugato depurativo a base di mela, carota, sedano, zenzero

**Roma**

6*)* ***Ristorante****:* Ginger Sapori & Salute

***Piatto****:* Petto di pollo biologico alle erbe con patate biologiche alla curcuma, salsa di yogurt e paprika

7) ***Ristorante****:* Papeda

***Piatto****:* Insalata Relax - Radicchio rosso, germogli, finocchi, zucchine, carote, cetrioli, avocado, semi di chia, condito con olio evo con battuto di basilico

8) ***Ristorante****:* Tiami

***Piatto****:* Spinacio Special – Spinacio condito con miele, bacche di goji e uvetta, ceci con sedano e carote e farro al profumo di limone

9) ***Ristorante****:* Vitality Food

***Piatto***: Filetto di orata al vapore – Filetto di orata su cremi di ceci e granella di pistacchio

**Firenze**

10) ***Ristorante****:* Shake Cafè

***Piatto****:* Smoothie tropical greeen – Cavolo, spinaci, mango, papaya e yogurt.

**I consigli del personal tranier per rimettersi in forma**

**Roberto Bertolini** offre alcuni divertenti suggerimenti utili per tornare in forma dopo le vacanze: piacevoli passatempi della vita di tutti i giorni, che possono aiutare nel ripartire con il piede giusto dopo il periodo di vacanza:

1. *Fare una passeggiata in pausa pranzo*. Ottimizzare la propria pausa pranzo per mangiare e successivamente svolgere dell’attività a bassa intensità , come una camminata veloce per un paio di km, favorisce la digestione e abbassa il livello di trigliceridi nel sangue.
2. *Passare una serata sul dancefloor*. Ora avete un motivo in più per uscire la sera, infatti è stato studiato che, un ora passata ballando sulla pista della nostra discoteca preferita, ci fa bruciare dalle 600 alle 800 kcal. Che siate la nuova Heather Parisi o una cabina del telefono ricordate che la cosa che dovete fare è scatenarvi al ritmo di musica.
3. *Giocare con i bambini*. Passare del tempo giocando con i bambini fa bene a loro, a voi e alla vostra linea. Infatti si calcola che giocando attivamente con i bambini assecondandoli nei loro più disparati giochi , porta a bruciare mediamente dalle 450 alle 650 kcal.
4. *Fare l’amore*. Penso che a nessuno debba essere consigliato il sesso come sistema di dimagrimento, sarebbe troppo piacevole. Tuttavia si sappia che un ora di rapporto sessuale, indipendentemente dal ruolo, può portare a bruciare fino a 700kcal.
5. *Fare shopping*. Fare shopping , soprattutto nel periodo di saldi, è uno dei metodi più efficaci per dimagrire. Le corse compulsive all’affare, i continui cambi nei salottini prova, i passaggi sfrenati da un negozio all’altro . Uno studio inglese ha calcolato che mediamente una donna in vena di acquisti, percorre 4,8 km giornalieri che la portano a bruciare più di 400 kcal.

**#RooDiet**

Per ulteriori informazioni visitate: <https://deliveroo.it/it/>

**Informazioni su Deliveroo**

[Deliveroo](https://deliveroo.co.uk/) è un pluripremiato servizio di food delivery fondato nel 2013 da William Shu e Greg Orlowski. Deliveroo lavora con oltre 16.000 tra i migliori ristoranti e con oltre 20.000 rider che garantiscono la migliore esperienza di food delivery nel mondo. Deliveroo ha sede a Londra e conta più di 800 persone impiegate nei suoi uffici a livello globale.

Deliveroo opera in 120 città in 12 Paesi, inclusi Australia, Belgio, Francia, Germania, Hong Kong, Italia, Irlanda, Olanda, Singapore, Spagna, Emirati Arabi Uniti e Regno Unito. In Italia Deliveroo è attivo a Milano, Roma, Firenze e Piacenza.

Contatti

**Ufficio stampa Eidos**

**Filippo Ferrari**

fferrari@eidos.net

Tel: 02-8900870

Mobile: 339-4954174