La Befana tutti i kili porta via!

Data: 1 marzo 2013 | Autore: Redazione Calabria



COSENZA 3 GENNAIO 2013 -Ci siamo… la befana tutte le feste porta via…ma anche i chili in eccesso!! Troppi mega pranzi e super cene e in queste feste abbiamo mangiato ed esagerato in maniera spropositata,tra natale e capodanno deliziandoci con il meglio che la cucina poteva offrirci. Ed ora?? Siamo nel 2013 e con diversi chiletti di troppo. Quando mangiamo troppo, e soprattutto troppi grassi e zuccheri (e a volte troppo alcool), gli organi digestivi sono sovraffaticati, l'organismo fatica ad eliminare le tossine.

Ecco perché il post feste ci vede cosi:senza colorito,stanchi, con il mal di testa,occhi gonfi,problematiche intestinali etc …ricordiamoci che nei giorni appena trascorsi siamo arrivati ad ingurgitare circa 300 kilocal al giorno! ogni cambiamento che si rispetti dovrà essere fatto in maniera graduale e cosi perdere i kili in eccesso presi nello scorso natale. Iniziamo con il masticare piano e a lungo in modo da facilitare il lavoro del sistema digerente.

Non eliminiamo dal nostro menù la dose di carboidrati utile per produrre la serotonina (trasmettitore che ci aiuta a stimolare la sensazione di sazietà). Introduciamo latte e formaggi magri (ES ricotta) e rimettiamoci in moto, passeggiando per almeno 25 minuti al giorno e non solo all'aria aperta, ma anche in casa per chi ha a disposizione un corridoio o uno spazio atto al passaggio rapido e continuo.

Via libera a carne bianca, come tacchino o coniglio e anche il pesce cucinati alla griglia o al forno

evitando intingoli e fritti e cerchiamo di evita re o almeno di ridurre ad una volta a settimana per le prossime 4 settimane, dolci e gelati e leccornie varie e riappropriamoci della frutta, sana e gustosa ma soprattutto depurativa e protettiva del fegato
(es mela,i mirtilli) e facciamo incetta di riso, del tipo integrale e parboiled(il parboiled serve a dare una scossa al metabolismo, riattivandolo).[MORE]

Dott.ssa Valentina Mazzuca
Biologa Nutrizionista

(ALEDITA VALENTINA MAZZUCA)

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/la-befana-tutti-i-kili-porta-via/35399