

DELIVERY IS THE NEW DIET

In forma dopo le feste: come ritrovare la linea senza muoversi dal divano (o quasi).

I 5 CONSIGLI DELL'ESPERTO DI ALIMENTAZIONE



1. Bere molta acqua

Almeno 8 bicchieri al giorno, senza aspettare di avere sete e preferendo l'oligominerale (residuo fisso minore di 250mg/litro).



2. Preferire le carni bianche

Carni e pesci bianchi sono la scelta migliore per assicurare un sufficiente apporto proteico, senza introdurre una quantità eccessiva di grassi e di tessuto connettivo.



3. Consumare frutta e verdura

Consumare ogni giorno 2-3 porzioni di frutta e verdura, rispettivamente: spinaci, radicchio, carota, finocchio e sedano; mele, agrumi, ananas e papaya.



4. Mangiare la frutta secca

Noci, pistacchi, mandorle, semi di girasole, semi di chia, forniscono preziosi grassi polinsaturi e una quantità di minerali utile ad attivare il fisico e l'attività cardiaca.



5. Evitare gli alcolici

Rinunciare per questo periodo alle bevande alcoliche, che infiammano e appesantiscono il metabolismo del fegato.