

Consigli Detox post feste

Le feste sono ormai alle porte e con esse i cenoni e pranzi in famiglia e con amici! Nessuna paura, è importante anche concedersi dei pasti liberi, essi non devono diventare dei "nemici" basterà solo seguire dei piccoli accorgimenti per non rendere vano un percorso alimentare intrapreso

Prima regola: godersi questo momento in santa pace! Selezionate i giorni in cui consumare i vostri pasti liberi e rilassatevi godendo di questa atmosfera natalizia.

Seconda regola: selezionate gli alimenti di cui sentite la mancanza senza fare un mix indiscriminato.

Terza regola: non pesarsi immediatamente dopo queste giornate particolari, il consumo di carboidrati, lieviti, dolci e bevande alcoliche porterà all'aumento fisiologico di ritenzione idrica... ma tranquilli verrà smaltita nei giorni successivi!

Qualche consiglio detox da seguire per depurarsi delle tossine accumulate?

1. Prediligere colazioni semplici (tisana/the verde con un frutto a scelta);
2. Consumare spuntini di sola verdura cruda;
3. Evitare il carboidrato nei pasti principali e consumare una porzione di verdure ed una fonte proteica (preferibilmente pesce);
4. Idratarsi bevendo almeno 2 litri d'acqua ed aiutarsi con delle tisane drenanti e detox.

E laddove si fosse davvero esagerato?

In tal caso si potrebbe praticare un digiuno intermittente di almeno 16 ore per permettere ai livelli ormonali ed alla glicemia di ritornare a parametri normali, successivamente si consiglia di consumare un pasto solo di proteine, dopo qualche ora fare uno spuntino con verdura cruda per poi iniziare nuovamente con il proprio piano o con le normali abitudini alimentari!