

Alimentazione **LA DIETA POST VACANZE**

DISINTOSSICARE SIGNIFICA ESPELLERE LE TOSSINE, LA NOSTRA SALUTE DIPENDE FORTEMENTE DAL RAPPORTO TRA LA QUANTITÀ DI TOSSINE INTRODOTTE E QUELLE CHE RIUSCIAMO A BRUCIARE. QUANDO QUELLE IMMAGAZZINATE SONO MAGGIORI SI DEPOSITANO NEI TESSUTI E INTOSSICANO L'ORGANISMO

Ll Natale è uno dei periodi più attesi dell'anno. Oltre ai doni sotto l'albero, però, la festa ci regala anche quei chili che ci mandano in crisi prima e dopo le vacanze. Come ci si depura dagli eccessi? Il must è una dieta disintossicante e ben equilibrata. Ecco alcuni semplici consigli per ripulire l'organismo. A colazione si può scegliere fra latte o yogurt, fette biscottate o cereali, spremute di arance o frutta fresca, miele o marmellata. A pranzo si può consumare un piatto di pasta al pomodoro o un minestrone. Sia a pranzo che a cena consumare verdura e frutta, soprattutto quella ricca di vitamina C

che favorisce la formazione del collagene, migliora la circolazione e ossigena i tessuti. Il pomeriggio si può fare merenda con tisane, yogurt, ancora frutta e, perché no, una fetta di pane caldo con l'olio. A cena preferire carni magre o bianche. È bene consumare pesce di mare almeno tre volte a settimana: ricco di acidi grassi insaturi che contrastano i radicali liberi, contiene iodio che attiva il metabolismo e aiuta a "bruciare". Preferire l'olio extravergine d'oliva ai grassi di origine animale. Bere ogni giorno 1,5-2 litri di acqua oligominerale, anche sotto forma di infusi e tisane. Ridurre il sale e preferire quello iodato. Sono semplici consigli

dettati soprattutto dal buon senso. Per dimagrire, adottare misure drastiche o

digiunare non è di nessuna utilità, oltre che dannoso per la salute.



CONSIGLI PRATICI

La Coldiretti parla di un aumento di peso tra i due e i tre chili sulle bilance italiane. Non sono mancati panettoni, pasta, cotechino, frutta secca e salumi, per una spesa dal valore complessivo di circa sei miliardi di euro. Secondo la Coldiretti, infatti, abbiamo assunto quasi il doppio delle calorie che immagazziniamo normalmente, anche a causa dei cibi altamente calorici che, abbinati all'alcol, ci hanno fatto dimenticare l'importanza di frutta e verdura.