



## ***Dieta dupa sarbatori***

De sarbatori majoritatea oamenilor au uitat de orele de masa sau de principiile unei diete echilibrate

Dupa doua saptamani de excese culinare au aparut si kilogramele in plus. Pentru a ajunge la greutatea dorita si pentru a urma un regim de detoxifiere, specialistii ne sfatuiesc sa tinem cont de cateva lucruri. Dieta de detoxifiere a organismului va va ajuta sa preveniti aparitia unor indigestii sau a altor afectiuni cauzate de abundenta mancarurilor consumate. Aceasta are un efect de curatare a organismului prin indepartarea toxinelor si a chimicalelor acumulate.

O dieta eficienta se bazeaza intotdeauna pe consumul unor alimente naturale. Pe perioada regimului de detoxifiere este bine sa evitati alcoolul, cofeina, tutunul, medicamentele, anumite suplimente, laptele, ouale, cascavalul, produsele de patiserie, maioneza, muraturile, sarea si bauturile acidulate. Nutritionistii spun ca nu trebuie urmata o dieta extrema, care sa excluda aproape orice aliment, cu exceptia anumitor fructe si legume. Unii specialisti spun ca un regim de detoxifiere sanatos ar trebui urmat aproximativ o saptamana. Sunt recomandate urmatoarele produse: fasole, linte, orez brun, cartofi, peste, alune, nuci, floricele de porumb sau seminte nesarate, dar si iaurt natural.

Caloriile acumulate in perioada sarbatorilor de iarna pot fi date jos rapid printr-un regim de viata echilibrat si o dieta alimentara corespunzatoare. Cel mai mare aport de calorii il aduc alimentele bogate in carbohidrati. Daca vrei sa slabesti, trebuie sa reduci cat mai mult posibil consumul de dulciuri si sa le inlocuiesti cu fructe proaspete. Mai trebuie eliminate carnea prajita in ulei si grasimile animale. Hidratati-va cu doi litri de apa consumati zilnic, deoarece numai asa veti ajuta organismul sa se detoxifieze de bagajul alimentar acumulat. Din cele trei mese zilnice sa nu lipseasca fructele si legumele care sunt bogate in fibre, vitamine si minerale, esentiale unui organism sanatos. Consumati peste din abundenta, deoarece acizii grasi Omega 3, sunt adevarate surse de energie.