

Qualche consiglio per l'estate in città!

L'estate è una bellissima stagione perché ci offre questo sole meraviglioso, ci fa sentire più liberi e ci invoglia a prendere cura di noi stessi.

I miei consigli:

- Consumate più verdura, frutta, yogurt intero, formaggini freschi, pesce in pasti ridotti e frequenti; vi aiuta a perdere qualche chilo di troppo; anche un buon gelato allo yogurt o alla frutta può sostituire un pasto.
- Bere molti succhi e frullati di frutta fresca, acqua naturale o minerale, tisane, ogni volta che avete o non avete sete perché danno la sensazione di sazietà, evita il nervosismo dato dal caldo eccessivo, e la disidratazione dell' organismo con brutte conseguenze.
- Evitate il consumo di alcool e bibite perché contengono conservanti, coloranti, diversi altri additivi, dannosi alla salute e con il loro contenuto di zucchero fanno aumentare di peso
- Aggiungere nella bottiglia di acqua una bustina di sali minerali (potassio e magnesio) se sudate troppo per evitare lo stato di malessere o crampi date dalla loro carenza
- Consiglio soprattutto alle persone con la pressione bassa di camminare dove c'è l'ombra, non sotto il sole.
- Si può aggiungere per chi non ama molto la frutta 1 gr. di vit.C effervescente al giorno.
- Passeggiate nelle ore fresche evitando le ore più calde (dalle 11 alle 16).

Lia Solomon