

Oggi a cena non ti abbuffare e pensa alla salute

{pb-share}



{pb-buttons}

Molti mangiano poco durante la giornata e a **cena** si abbuffano: primo e secondo ben conditi, **vino, dolci** a fine pasto. Se prima di dormire ceni con cibi **grassi** e porzioni generose favorirai l'insorgere di **problemi gastrointestinali**, eccesso di peso e disturbi del **sonno**. La sera non consumare più del 30% delle calorie giornaliere, aspetta 2 o 3 ore prima di coricarti e segui le regole per la cena ideale: un primo a base di **carboidrati**, un secondo di **proteine, verdura e frutta** di stagione.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.