

Oggi dai un taglio alle calorie!

{pb-share}



{pb-buttons}

Ogni tanto fa bene mangiare un po' meno del solito, come fare allora a ridurre le calorie rispettando l'equilibrata alimentazione? Innanzitutto calcola **quante calorie** dovresti mangiare ogni giorno, poi, una buona idea è limitare le porzioni, oppure modificare le proprie abitudini alimentari a **pranzo**. Ad esempio, evita le salse grasse come la maionese, bevi solo acqua invece di **bevande zuccherate**, birra o vino e prediligi alimenti con latte scremato anziché intero e **formaggi semigrassi**.

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.