

6 consigli sull'alimentazione d'estate

{pb-share}



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

per reintegrare i liquidi persi con la sudorazione: ogni giorno bisogna bere almeno un litro e mezzo d'**acqua** oppure 8 bicchieri. Il consiglio è quello di idratarsi il più possibile, anche se non si avverte lo stimolo della sete, perché, a volte, quando lo avvertiamo è già troppo tardi e i sintomi della **disidratazione** potrebbero essersi già manifestati. Non bisogna sottovalutare questa condizione perché la carenza d'acqua può portare a problemi seri come **malori** e stati confusionali, specie se accompagnata da un forte caldo. Inoltre, bevendo la giusta quantità di acqua al giorno, è possibile contrastare il ristagno dei liquidi e prevenire fastidiosi inestetismi come la **cellulite**.

Più frutta e verdura fresche

Proprio durante la stagione estiva la natura ci mette a disposizione una vasta gamma di **frutta e verdura**, come a preoccuparsi di piacere e accontentare i gusti di tutti e soprattutto come ad avvertirci della loro importanza. Infatti quando sudiamo non perdiamo solo acqua, ma anche tanti **sali minerali** e vitamine idrosolubili: ecco perché d'estate ci sentiamo maggiormente stanchi e spossati. La frutta e la verdura fresche sono ricchissime di acqua, sali minerali e **vitamine**, pertanto è bene farne una bella scorta per reintrodurre i micronutrienti persi con il sudore e affrontare al meglio le giornate più calde. Tre porzioni di verdura e 2-3 frutti **di stagione** al giorno sono sufficienti per fronteggiare l'afa estiva e per guadagnare benessere.

Favorisci la digestione

Con il caldo la **digestione** rallenta, quindi è importante aiutare il nostro organismo a lavorare con efficienza. Come? Innanzitutto bisogna moderare il consumo di piatti elaborati e ricchi di **grassi**, limitando le preparazioni che contengono, ad esempio, panna



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

una sostanza vasodilatatrice che aumenta la sensazione di calore e quindi la sudorazione. Le donne possono bere un bicchiere di vino al giorno, mentre gli uomini al massimo due.

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.

Leggi anche



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)