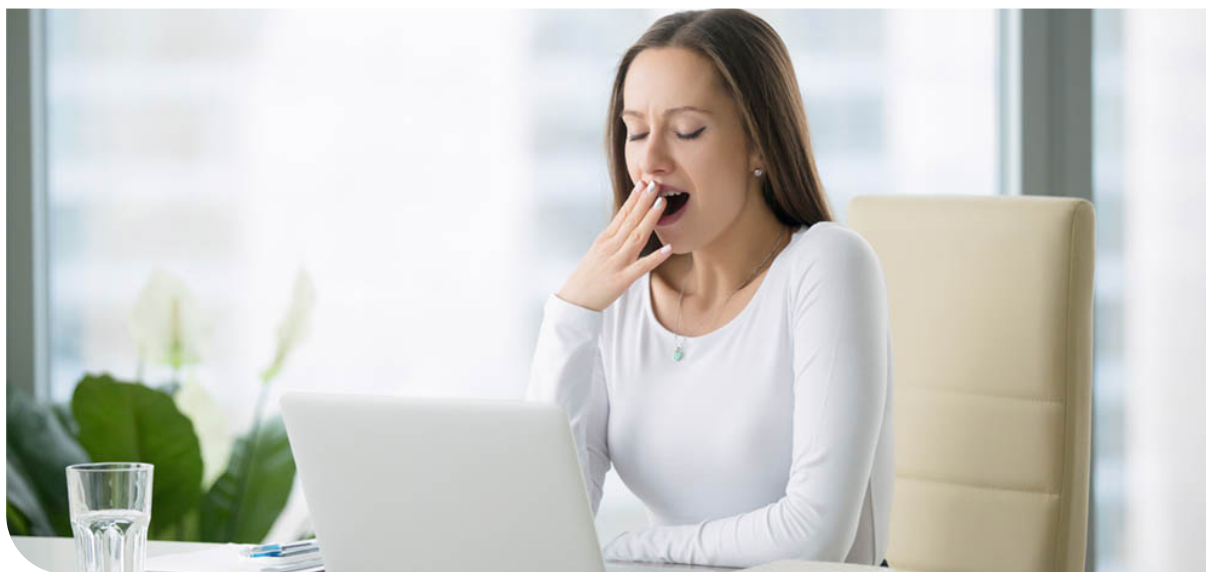


# Oggi combatti la sonnolenza post pranzo



Un **pranzo** abbondante, composto da grandi piatti di **pasta** e **dolce** alla fine, provoca sonnolenza a causa della lenta digestione e dei troppi carboidrati o **zuccheri**. Per trasformare gli zuccheri in energia l'organismo utilizza l'insulina; quando l'insulina è troppa, i livelli di glucosio (zucchero del sangue) si abbassano eccessivamente e compaiono i sintomi dell'ipoglicemia, tra cui la **sonnolenza**. Per evitarla mangia meno carboidrati e più **proteine**: prova **un'insalata di tacchino** o il **pollo alle erbe**.

## 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.