

Oggi comincia a smaltire le abbuffate delle feste



Le occasioni in cui si consumano pasti impegnativi stanno quasi per finire: goditi il pranzo di Santo Stefano in compagnia dei tuoi parenti o amici, poi però cerca di rimetterti in riga. Approfitta del tempo libero offerto dalle vacanze natalizie per fare un po' di **attività fisica aerobica** e cominciare a smaltire le varie abbuffate del periodo. Vai in palestra, a fare jogging oppure un giro in **bicicletta** o, se devi portare fuori il cane, fai una **camminata** più lunga del solito e brucia qualche **caloria** in eccesso.

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.