

Oggi fai uno spuntino sano



Spesso si tende a sottovalutarli, ma lo **spuntino** di metà mattina e quello del pomeriggio sono pasti importanti da consumare: mantengono attivo il tuo metabolismo senza farti arrivare al pranzo o alla cena con una **fame** eccessiva e aiutano a mantenere più costanti i livelli di glicemia, prevenendo il **diabete**. Preparati delle carote o dei sedani da sgranocchiare mentre lavori, oppure prova un **frullato** di frutta che, oltre ad essere molto gustoso, apporta anche **vitamine** e **antiossidanti** al tuo organismo.

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.