

Pancia gonfia, gli alimenti per scoprire la pancia!

scritto da fmadmin | Luglio 9, 2017



Caldo torrido: Tanta voglia di scoprirsi e di indossare il nostro costume preferito. Ma spesso uno dei disagi più grandi dell'estate è la PANCIA GONFIA.

La pancia piatta è il sogno di uomini e donne, camminare sulla sabbia con un fisico tonico e un addome scolpito è l'immagine che ognuno di noi vorrebbe avere.

Spesso invece, soprattutto dopo mangiato, ci ritroviamo invece a prendere il pareo e coprire l'addome perché gonfio e teso per la digestione...

Perché si gonfia la pancia

Per contrastare il disturbo del gonfiore è importante, innanzitutto, evitare di mangiare troppo velocemente. Generalmente si tratta di un sintomo passeggero dovuto all'abitudine di consumare in fretta il pasto. In altri casi dipende da intolleranza ad uno o più alimenti. Stress e nervosismo non sono certamente di aiuto. Alle volte, invece, è semplice ritenzione idrica. Oltre a preferire gli **alimenti che**

sgonfiano la pancia, bere molto è il primo rimedio importante. Consumate tanta frutta e verdure che migliorano il transito intestinale.

Vuoi quindi risolvere il problema del gonfiore e avere una pancia leggera e a prova di bikini? Segui i nostri consigli:

Prima di tutto: VITAMINE!

Via i cornetti ripieni e tutti i lieviti e sbizzarriamoci con yogurt, cereali e un bel piatto di frutta fresca rigorosamente di stagione!

Spuntino di metà mattina: Un bel piatto di mirtilli ricco di antiossidanti e vitamine che non appesantiscono il fegato!

Pranzo: parola d'ordine, leggerezza! Via alle insalate, anche di pollo, che è una proteina magra, e lattuga, che è verdura a foglia verde quindi ricca di vitamina A e di fibre che rallentano la digestione rendendoci sazi più a lungo senza quel senso di sonnolenza e di gonfiore!

A metà pomeriggio potreste smorzare la fame con della frutta secca, perfetta come spuntino perché ricco di vitamine, di fibre e in grado di soddisfare la nostra fame con pochissimi grassi.

La sera, a cena, un po' di proteine con un latticino (la ricotta è molto indicata, perché leggera), evitare i formaggi stagionati, più pesanti e che tendono a gonfiare e un'insalata ricca di pomodori, estivi e sani, così pieni di licopene, vitamina utile anche per l'abbronzatura!

Oltre queste "buone norme", tra gli **alimenti che sgonfiano l'addome**, vi ricordiamo la **menta**, nota per le sue proprietà digestive.

Tisane e **tè verde aiutano ad accelerare** il metabolismo inibendo l'assorbimento dei grassi, oltre ad eliminare i

liquidi in eccesso.

valeriana, il tiglio, il biancospino e la camomilla aiutano a rilassare la muscolatura ed eliminare lo stress.

Da evitare infine alcolici, birra e bibite gassate. Limitate anche il consumo di **legumi, formaggi stagionati, patate e pane.**

COME FARE AD AVERE UN'ESTATE LEGGERA?

Non abbiamo bisogno di rivoluzioni, abbiamo bisogno di volerci bene e di capire cosa è meglio fare per STARE BENE!

Senza esagerare, come piace a noi, solo con la voglia di stare bene!

UN AIUTO IN Più? PROVA IL METODO ADMSKY!

Il metodo adamsky sono un insieme di manovre con cui la personal skin trainer lavora sulla funzionalità del tuo intestino, manipolando le tensioni e le “strozzature” del tratto digerente per evitare che si creino rallentamenti nella digestione e quindi affaticamenti e gonfiori!

5 minuti per un'estate LEGGERA! Prenota la tua seduta Adasmky!