

Ricette depurative

In alcuni periodi dell'anno, come dopo le feste, si sente il bisogno di consumare cibi più leggeri per ritrovare l'equilibrio a tavola.

Spesso dopo le feste, anche se hai avuto l'occasione di riposare, può capitare di sentire un senso di spossatezza. Questo dipende più di quanto non si creda dall'alimentazione.

Gli eccessi a tavola, tipici del periodo natalizio, riempiono l'organismo di tossine e lo portano ad affaticarsi.

Ritrovare l'equilibrio a tavola

La soluzione è **riabituarsi gradualmente**

a una dieta equilibrata, senza adottare rimedi drastici che rischiano di essere controproducenti.

In generale, **evita** zuccheri, sale, caffè, alcol, bevande zuccherate e gassate, carni rosse e grasse.

Bevi molta acqua, almeno 2,5 litri al giorno, per idratarti. Se ti risulta difficile, aggiungi alla tua dieta delle tisane non zuccherate o prediligi zuppe e minestre liquide.

Non saltare i pasti, ma ridimensionali. Fai almeno 5 pasti al giorno e scandisci la giornata con spuntini, in questo modo non sentirai la sensazione della fame, o peggio, del sacrificio.

Esagera con le verdure, mangiale ogni volta che ne hai occasione: un centrifugato a colazione, carote e finocchi da sgranocchiare mentre sei al pc, insalate, zuppe, minestrone e contorni.

Prediligi carni bianche, pesce, legumi, verdure, frutta, insalate e condimenti a base di olio EVO a crudo ed erbe aromatiche. In particolare, le verdure a foglia, come spinaci, carciofi e insalata contengono clorofilla, ideale per depurare il fegato e tutto l'organismo da zuccheri e grassi in eccesso. E soprattutto **sperimenta**: potresti scoprire che alcuni piatti semplici, ma non abituali ti piacciono parecchio, come verdure cotte al vapore o insalate invernali con le arance o le mele.





Ricette per un giorno-tipo

Colazione: Inizia la giornata con una tazza di latte con 4 cucchiaini di cereali integrali e aggiungi della frutta fresca, come kiwi, mele o banane, oppure una spremuta.

Spuntino: al posto di snack confezionati, scegli uno yogurt, o verdure in stick comode da portare in ufficio, come carote, sedano o finocchi.

Pranzo: per il pranzo in ufficio, prepara la sera prima un minestrone o un passato di verdure a base di carote, cipolle e zucchine, al quale puoi aggiungere 40 g di riso, condito con un cucchiaino di olio EVO a crudo. Se vuoi cibi freschi, scegli un'insalata di verdure miste con l'aggiunta di pollo grigliato oppure un'insalata di arance, finocchi e sgombro.

Merenda: spezza il pomeriggio con un frutto o con della frutta secca per ingannare la fame, ad esempio 6 mandorle oppure 4 mezzi gherigli di noce.

Cena: come per il pranzo, consuma molta verdura e metti in tavola anche della carne bianca o del pesce, meglio se pesce azzurro: una porzione può andare dai 120 ai 180 grammi. Cuoci le pietanze al vapore, al forno o sulla griglia e condisci con un mix di olio EVO e aromi di tuo gradimento.

Tisana: dopo cena, chiudi la giornata con una tisana calda o fredda da sorseggiare in relax.

Ricorda infine che anche l'attività fisica aiuta l'organismo a depurarsi, mantenendo attivo il metabolismo e bruciando calorie in eccesso. Se non sei un tipo sportivo, cerca di fare delle passeggiate, dandoti un target di passi da fare ogni giorno.