

PIERDA LA GRASA ACUMULADA DESPUÉS DE ESTAS FIESTAS NAVIDEÑAS

El nuevo año ha comenzado y después de estas fiestas tan celebradas por tantas personas, convertidas en un periodo de diversión y consumo desaforado en el ámbito alimentario como otros productos, la mayoría de personas acaban llenas de tanta **comida y bebida**.

Y es que pareciera obligado ingerir tantos alimentos tan apetitosos pero poco sanos para el organismo, simplemente la cultura y costumbres típicas navideñas que no se ingieren el resto del año.

Y es que las navidades son una ocasión muy propicia para la reunión de la familia y amigos, esto hace que se enriquezcan las mesas de productos alimentarios y debido a ello las consecuencias que conllevan estos atracones de turrone, mazapanes, polvorones, mantecados, yemas, hojaldres, confituras, roscones de reyes y otros más que se suelen tomar con bombones, pasteles....las comidas cargadas y los excesos de aperitivos, comidas, cenas, desayunos y alcohol, así durante varios días, lo normal es el acumulo de grasa y residuos tóxicos de malas digestiones por exceso en nuestro organismo; hinchazones, acumulación de gases, grasa, colesterol, ácido úrico, etc....

Aunque lo más normal y después de estas palabras cada año se volverá a repetir estas tan llenas de todo fiestas os vamos a dar algunos consejos:

Lo más lógico e ideal es **prevenir** así que la moderación de comer y beber es el paso más importante, aunque es un poco tarde para este tipo de consejo, pero nos lo podemos guardar para la próxima ocasión u ocasiones, ya que después cuesta más trabajo recuperarse.

- ❑ Tome 2 vasos de agua antes de cada comida.
- ❑ Coma todos los días fruta y verduras frescas.
- ❑ Mastique la comida despacio, ensalivándola bien para disfrutar el alimento y poder hacer mejor su digestión.
- ❑ Coma relajadamente y procure no tener discusiones durante las comidas ya que perjudica el proceso de digestión.
- ❑ Tomar antes de las comidas algún producto enzimático (enzimas digestivas).
- ❑ Aumentar la ingesta de fibra.

El objetivo no es solo que usted baje peso sino que pueda eliminar todas las toxinas y cargas que ha recibido su organismo y aprovechar el año para reeducar sus hábitos alimentarios

Después de estas fiestas tienes que darle un descanso al aparato digestivo, dándole alimentos funcionales y suaves, poca cantidad, caldos, zumos y mucho agua.

Una dieta suave tomando alimentos como: verduras crudas, fruta, zumos de fruta y hortalizas, caldos y cremas de verduras, arroz integral, algún pescado a la plancha o al vapor, tomar poca sal.

Consejos:

1. Come nada o poca carne. Sustitúyela por pescado, ya que es más digestivo. En su lugar, si es necesario, elige pavo, pollo o aves a la plancha con verduras. Arroz integral con verduras, caldos vegetales (apio y cebolla).

2. Cena pronto. Aunque no hagas cenas copiosas, no te vayas a la cama inmediatamente después de cenar. Deja pasar al menos dos horas y, si puedes, da un paseo, te será de gran ayuda.

3. Toma infusiones. Purifican, limpian y ayudan a hacer la digestión: Té verde, cola de caballo, alcachofera, ortosifón, diente de león, romero, boldo, ortiga, fumaría.....

4. Un día de frutas y verduras: Puedes estar un día comiendo solo frutas y verduras (aportan una cantidad interesante de **potasio**) para depurar el organismo. Tomar entre 1,5 y 2 Kg. de uva al día repartido en pequeñas tomas cada 2-3 horas durante 3 días y posterior 1 día a la semana durante 3 semanas, es una posibilidad de detoxificación del organismo ya que esta contiene sustancias de acción antioxidante, energética por sus azúcares, diurética (aumenta la producción y expulsión de toxinas), laxante por su alto contenido en fibra, además tiene altos niveles de vitaminas (A, B1, B3, B9 Y C) y minerales (potasio, hierro, magnesio, flúor, fósforo, zinc, calcio).

-Frutas: Piña sola o como postre (facilita la digestión) en zumo (tomarla lentamente debido a su acidez), manzana, pera, Kiwi, grosellas.

-Verduras: Berros, alcachofas, apio, cardo, rábanos escarola, endivia, puerros, ajo, cebolla.

5. Probióticos y Prebióticos: son microorganismos que colonizan el intestino modificando positivamente la flora intestinal. **Probióticos:** lactobacillus bulgáricus, lactobacillus acidophilus, lactobacillus casei y bifidobacterias. **Prebióticos:** manzana, ajo, cebolla, alcachofa.

6. Aceite de oliva virgen. Tomado en cantidad moderada (2-3 cucharadas diarias) favorece el buen funcionamiento del hígado.

7. Bebe mucha agua. Tu organismo y tu piel necesitan hidratarse desde dentro para estar en perfecto estado. Intenta sustituir el café (que aumenta la deshidratación) por infusiones.

8. No abuses de los digestivos. Aunque puedan aliviar tras una mala digestión, el bicarbonato, las sales de frutas y los antiácidos son poco recomendables y tienen efectos secundarios.

9. Haz un poco de ejercicio. Si quieres llevar una vida más sana, empieza por dejar de ser una persona sedentaria. Hacer ejercicio te ayudará a eliminar antes los kilos que hayas cogido en Navidad. Pero, sobre todo, te reportará enormes beneficios para tu salud.

Acude a un profesional

Si tienes exceso de peso debes hacer una dieta personalizada elaborada por un nutricionista, un dietista o un endocrino. un plan nutricional correcto es el que permite perder peso de forma suave pero continuada.

¡ TREBALLEM PER MILLORAR EL TEU BENESTAR !