

# TORNADA A LA NORMALITAT DESPRÉS DELS EXCESSOS D'ESTIU

Després de les vacances d'estiu cal compensar i reeducar la dieta per tal de tornar a agafar hàbits saludables. Aquests són uns petits consells:



## 1. Treure els processats de la compra setmanal:

L'aliment processat és el que ha patit alguna transformació industrial i ha alterat el seu contingut nutricional (normalment són més calòrics i, amb menys vitamines i minerals).



## 2. Coccions suaus:

Torna als menjar fets a la planxa, al vapor i al forn ... i evita les salses, els fregits i els arrebossats.



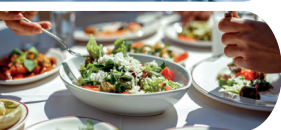
## 3. Reduïr el consum de sal:

Ajuda a eliminar la retenció de líquids acumulats; et farà sentir menys inflat i amb menys pes.



## 4. Beure força aigua:

L'aigua és la que t'ajudarà a eliminar els líquids retinuts per excessos de sals i aliments processats inclosos durant les vacances. L'organisme també s'hidrata amb: infusions, sopes, fruita i verdura.



## 5. Posar almenys una racció de verdura a cada àpat i 2 fruites al dia:

La fruita i la verdura de temporada són aliments molt rics en fibra, vitamines i minerals amb un alt poder antioxidant. Són ideals per depurar l'organisme i, potenciar el funcionament del sistema immunitari i del metabolisme.



## 6. Els cereals, millor integrals:

Ja que les seves cadenes de carbohidrats seran complexes i no simples, obtindrem més fibra, minerals i ens ajudaran a sentir-nos saciats per més temps.



## 7. Si segueixes una pauta dietètica, no et descuidis les fonts d'àcids grassos essencials: oli d'oliva verge, fruits secs, llavors i peix blau.

Fer dieta no significa eliminar tota la grassa de la dieta; sinó que hem d'eliminar la grassa saturada afegida dels processats o la grassa animal, que és la única que ens aporta colesterol "dolent" a les artèries.