



Extrait du Close-Up.it - storie della visione

<https://www.closeup-archivio.it/gianluca-mech-cinque-consigli-per-affrontare-la-prova-costume-dopo-la-quarantena>

Gianluca Mech: "Cinque consigli per affrontare la prova costume dopo la quarantena"

- NEWS -



Date de mise en ligne : martedì 16 giugno 2020

Close-Up.it - storie della visione

L'estate è alle porte anche se quest'anno, il tradizionale appuntamento con la calda stagione che cade il 21 giugno, rispetto al passato, per molti si caratterizzerà con qualche difficoltà in più per quanto riguarda la prova costume.

I due mesi di lockdown, infatti, soprattutto a causa della sedentarietà, hanno fatto sì che in tanti accumulassero diversi chili in più e il tempo a disposizione per perderli è davvero poco. A riguardo, Gianluca Mech, il guru delle diete che con la Nuova Tisanoreica, consultabile sul sito internet www.gianlucamech.com, sta ottenendo un grande successo in tutto il mondo, ha deciso di regalare 5 preziosi suggerimenti per correre ai ripari e recuperare un'armoniosa forma fisica.

1 - Per mantenersi in forma, in estate, è necessario rispettare ogni giorno il numero e gli orari dei pasti. Frutta, verdura di stagione e yogurt, specialmente in estate, devono essere i grandi protagonisti della vostra tavola. Mangiate, ma senza esagerare, mandorle e noci, che sono ricche di grassi "buoni", minerali e fibre. Vedrete che seguendo una dieta rinfrescante, all'insegna di alimenti ricchi di acqua e di sostanze antiossidanti, riceverete notevoli benefici per l'estetica e per la salute del vostro corpo!

2 - Durante i pranzi, le cene o gli aperitivi, cercate di privilegiare cibi cotti, poco calorici ma ricchi minerali e vitamine. E non dimenticate di diminuire la quantità di sale da aggiungere e condite con olio extravergine d'oliva a crudo. Ecco due degli abbinamenti che vi consiglio di privilegiare a pranzo o a cena: pasta con legumi e/o verdure; carne/pesce/uova con verdure. Vedrete, si rivelerà una scelta comoda e salutare!

3 - È importante consumare sale iodato. La carenza di iodio nel nostro organismo, infatti, è un problema, visto che la tiroide condiziona molte funzioni dell'organismo e ha bisogno del giusto introito giornaliero.

4 - Spesso ci ritroviamo a mangiare a sacco. Per questo non posso che consigliarvi, per i vostri pic-nic, di optare per cibi freschi, facilmente digeribili e ricchi di acqua. Per poi completare il pasto con la frutta.

5 - Non dimenticate, infine, che è fondamentale bere almeno due litri di acqua al giorno. Devono bere di più, specialmente, gli anziani e i bambini. È necessario limitare il consumo di vino e birra. Da evitare del tutto, invece, i superalcolici.

Per maggiori informazioni sulla Nuova Tisanoreica è possibile consultare il sito www.gianlucamech.com, dove è attivo, dal lunedì al venerdì dalle ore 9 alle 18, anche un servizio di consulenza medica gratuita.