1 Ιανουαρίου 2013

Πως θα αντιμετωπίσετε διατροφικά το πολύ ποτό!

/ Ε

Το γνωστό σε όλους μας «hangover» ορίζεται μια κατάσταση που χαρακτηρίζεται από δυσάρεστα συμπτώματα (έντονο πονοκέφαλο, τρέμουλο, ναυτία, διάρροια και αίσθημα κούρασης, μειωμένη επαγγελματική και γνωστική απόδοση) και συμβαίνει μετά από κατανάλωση υπερβολικής ποσότητας αλκοόλ.

Είναι πολύ σημαντικό να προσέξετε τη διατροφή σας την ημέρα μετά το μεθύσι, έτσι ώστε να ανακουφιστείτε από αυτά τα δυσάρεστα συμπτώματα το συντομότερο δυνατόν. Ας δούμε τι πρέπει να τρώμε και τι να αποφύγουμε την ημέρα αυτή. (περισσότερα...)