25 Ιανουαρίου 2017

Συμβουλές διατροφής για ενεργοποίηση της φυσικής σας αποτοξίνωσης

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





μεγάλο κύμα εορτών περνάει σιγά σιγά και η αλήθεια είναι ότι τους περισσότερους τους βρίσκουν αρκετά φουσκωμένους.
Βασικό ζητούμενο των επόμενων ημερών λοιπόν είναι ξεκουράσουμε την καρδιά μας και το σώμα μας από το λίπος, το αλκοόλ και της τοξίνες που διατροφικά προσλάβαμε μέχρι τώρα.

Να ενεργοποιήσουμε δηλαδή κατά τον καλύτερο δυνατό τρόπο τους μηχανισμούς φυσικής αποτοξίνωσης. Η αποτοξίνωση αποτελεί μια σημαντικότατη φυσική και άκρως απαραίτητη διαδικασία.

Μέσω της διατροφής μας, ουσιαστικά βοηθάμε τον οργανισμό να την επιταχύνει και να την πραγματοποιήσει κατά τον καλύτερο δυνατό τρόπο.
Για το λόγο αυτό από σήμερα θα πρέπει να μειώσετε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος και να επιλέξετε ως κυρίως μενού στο σπίτι περισσότερα όσπρια και λαδερά και ψάρι συνοδευόμενο πάντα με σαλάτες εποχής.
Προσέξτε το αλάτι στο φαγητό και αντί αυτού περισσότερα μπαχαρικά και μυρωδικά.
Πίνετε αρκετό νερό και φυσικά αφεψήματα όλων των ειδών, που θα βοηθήσουν το σώμα σας να διώξει γρήγορα τις τοξίνες του κρέατος, των γλυκών και του αλκοόλ.
Αποφύγετε το αλκοόλ και κινηθείτε περισσότερο.

Πηγή: neadiatrofis.gr