

# Au trecut SÄfrbÄftorile, vin provocÄfrile! Cum ne reveni dupÄf excesele alimentare È™i fizice specifice PaÈ™telui!



2017-04-18 14:10:26

Sarbatorile pascale reprezinta o oaza de liniste si spiritualitate pentru toti credinciosii, fiind prilejul ideal pentru a trece la un nivel emotional superior, prin bunatate, altruism si smerenie.

Cu toate acestea, dincolo de spiritualitatea specifica acestei perioade, romanii stiu cel mai bine ca Sarbatorile pascale presupun si mese imbelsugate, gratate aburinde si petreceri pana la rasaritul Soarelui.

Desi este minunat cum impletim noi credinta cu distractia, aceste abuzuri ne pot costa sanatatea pe termen lung sau chiar pentru tot restul vietii.

Mesele imbelsugate ale bucatariei traditionale romanesti presupun un aport caloric imens, care garanteaza acumularea de kilograme in plus, iar daca se adauga bauturi alcoolice si oboseala, reteta pentru un ficat obosit, si o inima fragila este completa.

**Daca ati facut astfel de abuzuri in aceasta perioada, nu va faceti griji, iata cinci trucuri care va vor scapa de probleme:**

1. Cheia este moderatia. Niciun preparat culinar nu ingrasa, daca este consumat in cantitati mici.
2. Miscarea ne salveaza. Dupa masa, indiferent ca este vorba despre mic dejun sau cina, este indicat sa avem activitate, pentru a stimula digestia, astfel ca putem merge cateva minute pe jos, putem plimba cainele sau sterge praful prin casa. Orice activitate este binevenita.
3. Aport ridicat de fructe si legume. Majoritatea preparatelor de Paste contin grasimi si carnuri, asa ca o pauza de la acestea ne va ajuta sa ne recapatam energia si sa scapam de eventualele kilograme in plus.
4. Odihna. Probabil cel mai important aspect al recuperarii organismului este somnul, adultilor fiindu-le recomandate aproximativ 7-8 ore in fiecare noapte. Totusi, dupa o perioada de supasolicitare, cateva ore in plus ne vor ajuta substantial.
5. Consuma mai multa apa! Apa este un detoxifiant natural care ne ajuta sa eliminam substantele nocive fara niciun efort. Asa ca, este indicat sa consumam cel putin doi litri in fiecare zi pentru a ne mentine hidratati si santosi.

Acesti pasi simpli pot fi urmati cu usurinta, fiind extrem de eficienti oricarei persoane, deoarece reprezinta un stil de viata sanatos si usor de pastrat, in comparatie cu dietele si exercitiile fizice epuizante care sunt temporare. O viata organizata si sanatoasa se mentine in permanenta!

Ä