
Troppi insaccati...Help!

Posted by Laura - 2008/05/04 00:50

Ciao a tutti. Sono iscritta da poco.:blush: !
Ed eccomi qui con un quesito...Credo di aver abbondato con il consumo di insaccati:(
e diciamo che mi sento un po gonfia, come posso rimediare?
Grazie a tutti!

=====

Re:Troppi insaccati...Help!

Posted by Grazia1975 - 2008/05/04 01:38

ciao Laura, benvenuta!!
io, personalmente, non sono per le soluzioni drastiche ... per cui..ti consiglierei di fare del sano movimento (lunghe passeggiate, corsette, ecc.), yogurth come spuntini, e tanta frutta e verdura. Senza dimenticare proteine e carboidrati, ma evitando gli eccessi soprattutto di grassi!

Insomma...un regolare stile di vita a tavola costante nel tempo! ;-)

ciao!! alla prossima e buona domenica!

Grazia

=====