

ATENȚIE la trecerea de la post la mesele îmbelșugate

VOCEA VÂLCII

În fiecare an zeci de persoane ajung la spitale după Sărbători pentru că, după ce au ținut o perioadă mare de timp post, consumă prea multă mâncare, în special preparate pe bază de carne. Specialiștii ne recomandă să facem această trecere în decurs de 2-3 zile, pentru a-i da suficient răgaz corpului să se acomodeze cu noul regim alimentar. În aceste zile trebuie să se consume produse vegetale în proporție mai mare ca cele de origine animală .

Un alt sfat este să nu consumăm mai mult de 2 feluri de mâncare. De asemenea, nu este recomandat să mănânci cozonac înainte de culcare. Dacă ai poftă de ceva dulce, îl poți înlocui cu o salată de fructe.