



BENESSERE

A cura di
Susanna Messaggio



Dottoressa Federica Almondo
nutrionista e fondatrice
del Centro di nutrizione
e anti-aging Cerva 16 di
Milano

*Ridurre del 30% le calorie è il must:
ecco alcuni consigli su che cosa mangiare
e quali alimenti invece è giusto eliminare
dalla propria dieta quotidiana*



Una leggerissima restrizione calorica, attiva le sir-tuine e i geni della longevità, oltre che al bisogno farci perdere quei 2 o 3 chili messi su durante le vacanze di Natale, passate a casa senza muoverci. «La composizione di una dieta detox - spiega la dott.ssa Federica Almondo, nutrizionista e fondatrice del Centro di nutrizione e anti-aging Cerva 16 di Milano - dovrebbe essere circa il 60-80% di verdure, circa il 20-40% di legumi, cereali, pseudocereali e tuberi. Alimenti da eliminare/ridurre: sale, caffè, grassi animali e idrogenati, alimenti confezionati, zuccheri aggiunti e dolcificanti sintetici, glutine e alimenti fritti o affumicati. Utile al mattino aggiungere del succo di limone che neutralizza le tossine acide, la sera, invece, grazie alla sua azione antinfiammatoria e digestiva è consigliabile un'infuso di zenzero. Aumentare il consumo di acqua».

