

## 7 cibi sani per affrontare al meglio il rientro dalle vacanze

*Tornare a lavoro più energici di prima.*

*Il rientro dalle ferie può essere un "trauma", affrontalo al meglio con questi 7 alimenti sani.*



Le **vacanze estive** possono rappresentare un'occasione di riposo e recupero oppure un momento di puro divertimento che ci lascia a volte più stanchi di prima. Alcuni **alimenti** sono particolarmente indicati per **aiutare il recupero** e prepararci ad una prestazione perfetta una volta rientrati al lavoro:

**1. Quinoa:** uno pseudocereale con l'apporto di nutrienti di un cereale ma un profilo aminoacidico di un alimento proteico, è l'ideale per **ricaricare le batterie**.

**2. Curry:** contiene la curcumina ottimo antinfiammatorio ma il mix di altre spezie contenute nel curry tra cui pepe nero e zenzero contribuiscono a ridurre i dolori e **stimolare il sistema immunitario**.

**3. Patate dolci:** ricche di vitamina A aiutano nel **proteggere dallo stress ossidativo** e favoriscono il recupero energetico dei muscoli affaticati.

**4. Pollo:** ricco di proteine ma anche di vitamina B6 che **aiuta memoria e concentrazione**.

**5. Pesce azzurro:** ottimo apporto di omega 3 e proteine per **rafforzare i muscoli**, compreso il cuore.

**6. Avocado:** ottimo apporto di acidi grassi monoinsaturi fornisce anche molte vitamine del gruppo B che aiutano nel **metabolismo energetico**.

**7. Yogurt greco:** perfetto per **aiutare la flora batterica intestinale** spesso indebolita da qualche aperitivo di troppo.