

Pancia piatta in 24 mosse

Seconda parte

Riprendiamo da dove eravamo rimasti, con nuovi 12 consigli per ritrovare la pancia piatta in pochissimo tempo.



La pancia piatta non è un miraggio: si può ritrovare in una sola settimana seguendo 24 semplici accorgimenti. Dopo avervi fatto conoscere la prima dozzina di consigli anti pancia gonfia, è arrivato il momento di svelare i 12 restanti trucchi e accorgimenti grazie a cui potrete **raggiungere l'obiettivo "pancia piatta" velocemente.**

13. Mangiate **yogurt naturale** addizionato con probiotici la mattina a digiuno, prima di colazione, oppure la sera dopo almeno tre ore dalla cena. Se siete intolleranti ai latticini potete consumare yogurt di riso o di soia.

14. Preparatevi una **tisana** a base di melissa (2 cucchiaini), anice (3 cucchiaini) e cumino (3 cucchiaini) in 500 ml di acqua calda (infusione 20 minuti) e sorseggiatela tiepida o fredda

durante la giornata.

15. Mangiate **molto pesce**, cotto a vapore o al cartoccio e condito con olio extravergine d'oliva, erbe aromatiche e spezie a piacere.

16. Abbondate nelle **verdure crude** e moderate quelle cotte. Consumatele sempre prima dei pasti masticandole molto bene e lentamente.

17. Mangiate **alimenti proteici** (carne, pesce, pollame, uova) **a pranzo** e i **carboidrati** (cereali, riso, pasta) **a cena**.

18. Consumate **pane integrale o semintegrale** a lievitazione naturale.

19. Privilegiate i **formaggi di capra** freschi.

20. Limitate il più possibile il consumo di latte vaccino e sostituitelo con quello di capra o dalle bevande vegetali.

21. Evitate i gelati a base di creme e consumate i **sorbetti** (preparati con acqua, zucchero e frutta) accompagnati da qualche noce, mandorla o nocciola per rallentare l'assorbimento dei glucidi ed evitare fastidiose fermentazioni intestinali.

22. Se cenate al ristorante bevete solo **vino rosso** (1 bicchiere per gli uomini e ½ per le donne), evitate la birra e il vino bianco.

23. **Non bevete superalcolici.**

24. Evitate di bere i succhi di frutta ricchi di zucchero lontano dai pasti. In alternativa consumate **centrifugati** a base di frutta e verdura fresche e di stagione.

Rimane, però, un ultimo importante consiglio: nonostante gli impegni e le priorità della vostra vita, concedetevi almeno **15 minuti al giorno per rilassarvi**, respirare profondamente e divertirvi, lasciando spazio ai pensieri positivi e alla **produzione di serotonina** (una "primadonna" dalle molte funzioni), che stimola l'appetito, migliora i processi digestivi, nonché l'umore ed è precursore della melatonina, l'ormone sensibile alla luce che regola il ritmo sonno-veglia.