

## Dieta dopo le feste, le regole per tornare presto in forma

**Autore:** Manuela Zanni

**Data:** 08 Gennaio 2021



Basterà applicare per un week-end le regole alimentari della dieta depurativa che vi consigliamo per tornare in forma e dire addio ai fastidiosi problemi di pesantezza e pancia gonfia. Coraggio!



- La **prima regola della dieta disintossicante** per depurarsi dopo le feste è bere molto: almeno un litro e mezzo di acqua naturale al giorno ed in più consumate in abbondanza [the verde e tisane drenanti](#) e depurative, chiaramente non zuccherate!

- **Abolite il pane e la pasta**, concedetevi soltanto circa 60 grammi di riso integrale al giorno da condire con pomodoro fresco. Assolutamente vietati gli altri condimenti!
- **Consumate frutta di stagione** in abbondanza, [evitate però di mangiare le banane](#) che sono troppo caloriche per il regime alimentare di una dieta disintossicante. Per colazione preparatevi dei centrifugati di frutta mentre come spuntino privilegiate la frutta fresca che ha maggiore potere saziante.
- **Via libera anche alle verdure** da consumare in abbondanza sia fresche che cotte ma sempre senza condimenti (vi è concesso solo un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, aceto e succo di limone). Perfetti anche i minestrini di verdure, un vero toccasana per depurare l'intestino dopo le feste.

Ricordate: la **durata di una dieta depurativa** non deve superare i tre giorni! Inoltre, visto il **bassissimo regime calorico** di una **dieta disintossicante**, è preferibile seguirla durante il fine settimana, stando a casa in tutto relax. Nei giorni successivi continuate a seguire un regime alimentare corretto ma più bilanciato ed equilibrato.

Cercate inoltre di **praticare sport** in maniera regolare: tornerete presto in forma ed in salute!



---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/dieta-dopo-le-feste-le-regole-per-tornare-presto-in-forma/>

Generato il 23/04/2025