



Cand vine vorba despre evenimentele la care ne dorim sa participam, tinuta si machiajul sunt numai doua elemente care ne pot ajuta sa aratam bine, insa nutritionistii sunt de parere ca arma secreta a frumusetii este cu totul alta: dieta alimentara. Iata ce anume ne recomanda acestia sa consumam pe parcursul zilei pentru a fi in cea mai buna forma la petrecerea de seara, conform prevention.com.

1. Ceaiul de hibiscus

“Desi pare contraintuitiv, atunci cand suferim de retentie de lichide cel mai bun lucru pe care il putem face este sa bem si mai multe lichide. Pentru a scapa de aspectul pufos al retentiei de apa putem consuma ceai de hibiscus. Cu un efect diuretic usor acesta functioneaza ca un farmec, inlaturand pungile de sub ochi,” este de parere Susan Bowerman, directoarea centrului Worldwide Nutrition Education si nutritionista Herbalife.

2. Proteinele slabe

“Inainte de orice eveniment important incerc sa reduc consumul de carbohidrati si sa mananc mai multe proteine slabe, precum peste, linte sau branza de vaci slaba in grasimi,” declara Kimberly Melton, fondatoarea institutului american NutritionPro Consulting.

3. Frunzele de papadie

“Desi au un gust amarui, acestea sunt deosebit de benefice pentru organism, intrucat sustin activitatea functiilor renale si ajuta la detoxifierea ficatului. In plus, ajuta la digestie, lupta impotriva inflamatiei si elimina retentia de apa din organism,” sugereaza Neka Pasquale, fondatoarea Urban Remedy.

4. Fructele

“Bananele, pepenele rosu, portocalele si fructele mango sunt bogate in potasiu si actioneaza ca diuretic natural ce ajuta la eliminarea excesului de sodiu din organism. Fiind bogate in apa, acestea elimina depozitele nenecesare de apa si hidrateaza intreg organismul. De asemenea, papaya este o buna alegere intrucat ajuta la digestie si elimina senzatia de balonare,” recomanda Dale Ames Kline, directoarea institutului Food, Nutrition and Dietetics in cadrul OnCourse Learning.

5. Legumele

“Se stie ca vegetarienii se confrunta mai putin cu problemele digestive legate de gaze si balonare, iar pentru a intapina aceste probleme putem cu totii sa apelam la consumul de spanac, ardei si dovlecei. Evitati bauturile carbogazoase si gustarile sarate, ce declanseaza retentia de apa si balonarea. Beti cat mai multa apa si incercati sa consumati alimente bogate in proteine si sarace in zaharuri,” ne sfatuieste Amanda Figge, medic dietetician.

Autor: G.T.

SURSA:

MedLive.HotNews.ro