

Sindrome premestruale: stile di vita e consigli alimentari



SCEGLI GRASSI VEGETALI RISPETTO A QUELLI ANIMALI		MODERA IL CONSUMO DI BEVANDE STIMOLANTI
CONSUMA CARBOIDRATI COMPLESSI NON RAFFINATI		MANGIA PIU' FRUTTA, VERDURA E LEGUMI
PREFERISCI PICCOLI PASTI LEGGERI		RIDUCI O ELIMINA IL FUMO
RIDUCI LATTICINI E FORMAGGI FERMENTATI		BEVI MOLTA ACQUA ED ELIMINA GLI ALCOLICI
MANGIA PESCE ALMENO 2-3 VOLTE ALLA SETTIMANA		USA POCO SALE (favorisce la ritenzione idrica)
PREFERISCI CIBI FRESCI E DI STAGIONE		EVITA I CIBI LIEVITATI (pane, pizza, focacce, salatini..)

REGISTRA COSA MANGI NEI 10 GG PRIMA DI UNA MESTRUAZIONE

Stile di vita e consigli alimentari

È un servizio esclusivo di clicktocare.it