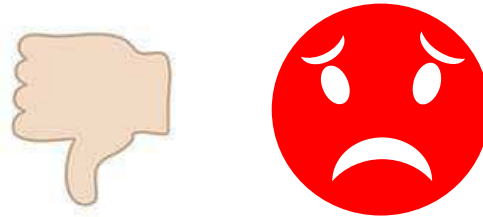




IN

- **acqua o tè**
bevi almeno 2 litri di acqua nel corso della giornata, anche se hai poca sete; se vuoi alternare, va bene anche il tè non zuccherato
- **pasti leggeri e frequenti**
l'ideale è di 5 pasti al giorno (colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena)
- **frutta e verdura**
consumane in abbondanza, perché apportano acqua, vitamine e sali minerali
- **pesce**
privilegiato rispetto alla carne e ai formaggi
- **gelati**
consumali con moderazione e preferibilmente scegliili alla frutta
- **pasta e riso**
consumane piccole porzioni, saziano senza appesantire, soprattutto se assunti freddi
- **caffè**
non più di 1 - 2 tazzine al giorno non necessariamente freddo



OUT

- **bevande fredde o ghiacciate**
evitale, perché possono provocare congestioni anche gravi; opta per bevande a temperatura fresca
- **birra e alcolici**
astieniti, aumentano la sensazione di calore ed anche la sudorazione, contribuendo alla disidratazione
- **fritti, insaccati, cibi piccanti**
rinuncia a intingoli e cibi elaborati, salati e/o ricchi di grassi e con molte calorie
- **succhi di frutta e bevande gassate**
bevili solo sporadicamente perché ricchi di calorie, poco dissetanti e con troppi zuccheri