



## IN

## OUT

- **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**

privilegialo rispetto alla carne e ai formaggi

- **gelati**

consumali con moderazione e preferibilmente sceglili 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

- **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