



DR. SERENA MISSORI

*time to feel good*

**pocket tips series**

# **TORNA IN FORMA DOPO LE FESTE**

*e dopo le abbuffate*

---

BONUS preview dell'ebook  
disponibile su Amazon:

- 1. Drink detox Anti-Aging**
- 2. Crema di carciofi e menta**

**F**este, compleanni, serate con gli amici, aperitivi, cene di lavoro e quant'altro, sono tutte occasioni che fanno parte della nostra vita e che impiegano un attimo a farci ritrovare fuori forma, con due o tre chili di troppo quando va bene.

Durante le feste canoniche si susseguono giorni e giorni di abbuffate con fritti, dolci, portate luculliane e si finisce col mangiare per ore veramente oltre le reali necessità, senza riuscire a frenarsi, perché è risaputo: in compagnia si mangia molto di più!

Le serate con gli amici, gli aperitivi, ecc., sembrano occasioni innocenti, durante le quali ci si concede qualche stravizio senza attribuirgli molta importanza, ma di fatto ci fanno perdere volta per volta un po' del nostro benessere fisico.

Ecco allora comparire o peggiorare, dopo le feste o ripetute occasioni di abbuffate, il bruciore allo stomaco, il gonfiore addominale, la stanchezza, il mal di testa, la cellulite, i rotolini di adipe, e i pantaloni che ci calzavano giusti prima, non ci entrano più se non trattenendo il respiro.

## **Significa che non ci si possono concedere queste occasioni?**

**Assolutamente No!** È sacrosanto ritagliarsi del tempo per stare in compagnia e staccare la spina dallo stress giornaliero in modo conviviale, ricordandoci che l'eustress (uno stress per il corpo percepito come benefico) come l'eccesso alimentare per puro piacere del palato, è pur sempre peggiorativo dello stato di salute.

Per potersi concedere dei "lussi" alimentari senza avere problemi di salute, **basta avere un piano ben organizzato.**



## **Ingredienti:**

- 1 limone biologico privato dei semi (o il succo di 1 limone se il limone intero non è gradito);
- 2 cucchiaini colmi di sciroppo d'acero o in alternativa di miele di castagno;
- 1 cm di zenzero fresco;
- 1 cucchiaino di curcuma;
- 400 ml di acqua calda (40°).

## **Preparazione:**

Frullare tutti gli ingredienti e sorseggiare per colazione e ripetere allo spuntino.



## Ingredienti:

- 3 carciofi
- un rametto di menta fresca o secca
- 2 cucchiari di olio extra vergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- acqua quanto basta

## Preparazione:

Pulire i carciofi e tagliarli sottili. In una padella scaldare l'olio ed aggiungere l'aglio ed i carciofi tagliati e ricoprire con poca acqua. Coprire la padella e lasciar cuocere per circa 7-10 minuti. A fine cottura aggiungere la menta e frullare. Buona calda ma anche tiepida.

*Nota: i carciofi non piacciono a tutti anche se sono degli ottimi disintossicanti epatici. Si possono sostituire con i finocchi o il sedano.*



DR. SERENA MISSORI

*time to feel good*

ACQUISTA LA PUBBLICAZIONE COMPLETA

DISPONIBILE SU **LIBELLULA EDIZIONI** E SU **AMAZON** a 1,99 euro:



pocket tips series

## **Torna in forma dopo le feste** *e dopo le abbuffate*

3 giorni di programma detox, drenante e anti-aging

Informazioni, ricette e consigli utili su:

**[www.serenamissori.it](http://www.serenamissori.it)**

✉ [info@serenamissori.it](mailto:info@serenamissori.it)

© Tutti i diritti riservati all'Autrice

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta senza il preventivo assenso dell'Autrice e dell'Editore.

progetto grafico e art direction: Eugenia Benelli

