

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Lo stress fa ingrassare? Cosa accade al corpo e i consigli per evitare l'aumento di peso



Lo stress fa ingrassare? Quando attraversiamo periodi di vita frenetici a risentirne è anche il nostro peso. Anche se di norma lo stress fa dimagrire, potrebbe avere l'effetto contrario se, questa situazione stressante, ci spinge a mangiare tanto, soprattutto quei comfort food che placano l'ansia ma che fanno aumentare il girovita. Ma scopriamo di più. [Continua a leggere](#)