



[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Sai quali cibi boicottano il tuo metabolismo?

Per preservare il giusto **equilibrio metabolico**, evita i **cibi raffinati** e le **proteine di origine animale**: sono tra le principali [cause alimentari del "ristagno"](#). In pole position, nel primo caso, ci sono **zucchero**, **farine bianche** e **olio**; nel secondo, **latte** e **formaggi**. I **grassi**, in generale, si possono assumere attraverso alimenti che li contengano naturalmente, come i **semi**, le **noci** e certi tipi di **pesce**. Stop anche con le cotture al microonde, il ricorso frequente al **junk food** e l'atteggiamento di chi pensa che stare ai fornelli sia una perdita di tempo! La cucina è l'alchimia della vita e la mancanza di un buon **equilibrio** nella sua gestione si ripercuote anche sul **metabolismo**. Fondamentale diventa allora il recupero dei tempi della lavorazione del cibo, quando ci si mette ai fornelli. Cucinando di fretta e di malavoglia il piatto risulterà "indebolito". Viceversa, se si lavorano i cibi con la giusta attenzione e la dovuta serenità, l'equilibrio si riscontrerà anche nel piatto (e nel corpo).

L'articolo [Sai quali cibi boicottano il tuo metabolismo?](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).