

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Pancia piatta: piccoli consigli per un'alimentazione corretta

Quante di noi sognano la **pancia piatta**? Alzi la mano chi non l'ha mai desiderata!

Ho la pancia piatta da quando sono nata e non ho mai avuto problemi di regolarità del metabolismo o di pancia gonfia. Ma ho parecchie amiche che soffrono di questo problema da anni. Come aiutarle? Con questo articolo!



Photo Credit: Pixabay

Facciamo un passo indietro: perché si ha la **pancia gonfia**? All'origine della pancia gonfia spesso c'è l'assunzione di **cibi che rallentano la digestione**, lievitando nello stomaco oppure fermentando nell'intestino, causando quindi gonfiore addominale. Inoltre la **pancia gonfia** è causata spesso anche da **stress**, ansia e altre difficoltà emotive e psicologiche, che rendono faticosa la digestione.

Quali sono i miei **consigli** per avere la pancia piatta?

E' importante seguire una **dieta equilibrata**. Prima di tutto bisogna seguire un'alimentazione **ricca di fibre**, che aiutano la digestione e il transito intestinale, evitando gonfiori, stitichezza e intestino pigro. Nella dieta quotidiana, è bene scegliere **cibi** come la **carne bianca** e magra, il **pesce**, molta **frutta fresca**, poca frutta secca, e le **verdure verdi a foglia larga**. Bisogna assumere semi e **cereali** perché sono gli alimenti più ricchi di fibre.

I **cibi da evitare** sono **latticini** come latte, yogurt e formaggi, **fritture**, farinacei come **patate, pane e pasta**, legumi secchi, **dolci**, bevande gassate e **cibi troppo salati**. La **ritenzione idrica** causata dall'eccesso di sodio, infatti, è un'altra delle cause della pancia gonfia, oltre che della cellulite.

Per evitare i gonfiori della pancia ricordati sempre di **bere molta acqua**, che stimola la digestione evitando l'accumulo di gas.

Quindi **ricorda sempre di**: seguire un'alimentazione corretta, eliminare lo stress psicofisico che ci rende gonfi e bere molta acqua per accelerare il metabolismo!

L'articolo [Pancia piatta: piccoli consigli per un'alimentazione corretta](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).