

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Mai più attacchi di fame pomeridiani

Metà pomeriggio e voglia irrefrenabile di mangiare qualcosa di dolce. Quante volte vi capita? E come combattere quella che, secondo i nutrizionisti, è “un’insana” voglia? Iniziare la giornata alimentare nel modo giusto è il punto di partenza. A sostenerlo è la nutrizionista Tanya Zuckerbrot dalle pagine di Vogue.com, che consiglia di fare sempre la prima colazione, includendo frutta e yogurt. Il pranzo deve diventare il pasto più importante della giornata e, sempre secondo la nutrizionista, dovrebbe includere fibre e proteine, che saziano e non inducono la sensazione di appetito. Dunque il pranzo ideale dovrebbe essere composto da un’insalata verde mista con broccoli, cuori di palma e proteine come salmone, pollo o tofu. Qualche fetta di avocado aiuta a rallentare la digestione perché ricco di grassi, ma anche zuppa di legumi e insalata verde. Insomma, tutti cibi che, a differenza ad esempio di sushi o riso bianco, inducono ad avere meno fame rapidamente. Altra regola da seguire è quella di bere molta acqua, perché forse non tutti sanno che la disidratazione produce effetti simili alla fame, quindi a volte quando si sente la necessità di fare uno spuntino, in realtà si dovrebbe solo bere. Infine, non si dovrebbe masticare chewingum, perché la masticazione induce il corpo a produrre insulina che, a sua volta, spinge a voler mangiare carboidrati e zuccheri. Ma se proprio l’attacco di fame arriva, allora lo spuntino ideale consiste in un frutto e della frutta secca.

L'articolo [Mai più attacchi di fame pomeridiani](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).