

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Pancia gonfia dopo le feste? Ecco i rimedi naturali per eliminarla

Il **gonfiore addominale** è un disturbo che colpisce tante persone e le ragioni possono essere le più varie: alimentazione scorretta, *stress*, ciclo e, o cattiva digestione. Soprattutto dopo le festività e le abbuffate, diventa difficile far sparire la pancia gonfia e far tornare tutto alla normalità.

Ma ci sono dei piccoli **accorgimenti** che possono combattere il **gonfiore addominale** e far tornare la **pancia piatta**!



Photo credit: Pinterest @ideegreen

### 1.Acqua

Una delle cose fondamentali da fare per combattere il gonfiore è bere tanta **acqua** durante il giorno. Spesso lo si dimentica, ma è il primo step da seguire. L'acqua, inoltre, aiuta ad eliminare le tossine e rendere, quindi, la pancia più piatta.

### 2.Mangiare lentamente

Il gonfiore, inoltre, è molto spesso causato proprio dal cibo: **mangiate con calma** i vostri pasti, masticando bene e lentamente.

### 3.Movimento

Il terzo *step* per una pancia sana e piatta: **movimento**! Che sia una passeggiata con il vostro animale domestico o un po' di sport, l'importante è che dopo i pasti non vi buttiate sul divano o davanti al pc: rallentate drasticamente la digestione con conseguente gonfiore.

Oltre agli accorgimenti da tenere in considerazione, fate anche attenzione a ciò che mangiate. Alcuni alimenti in particolare possono aiutarvi:

### 4.Acqua calda e limone

Al mattino, appena svegli, è raccomandato bere un bicchiere d'acqua calda con limone. Aiuta il metabolismo e prepara lo stomaco alla giornata.

### 5.Finocchio

Uno degli alimenti più usati per sgonfiare è il **finocchio**. Ottimo se mangiato crudo, ma potete mangiarlo anche cotto o usarlo per una tisana.

### 6.Mirtillo

Come il finocchio, anche il **mirtillo** è conosciuto per le sue ottime proprietà. Aggiungetelo allo yogurt, usatelo per una tisana o mangiatelo così. Sarà un vostro grande alleato!

Se siete curiose di scoprire di più, vi invito a leggere l'[ultimo articolo](#) in cui vi svelo le 30 *nail art* più belle per il 2019; [Qui](#), invece, 10 trucchi salvavita! E tu li conoscevi già?

Venite a trovarmi sul mio [Blog](#) e su [Instagram](#) e [Facebook](#)!

L'articolo [Pancia gonfia dopo le feste? Ecco i rimedi naturali per eliminarla](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).