

09/01/17



Dopo le feste si torna in forma con la canapa

Le feste sono ormai finite, lasciandoci più rilassati e rigenerati dalle belle giornate passate con amici e parenti, ma spesso anche più gonfi e appesantiti da abbuffate e qualche strappo di troppo alla dieta. Nel tentativo di ritrovare la forma perduta, è bene abbinare all'esercizio fisico un'alimentazione sana e leggera, povera di grassi, zuccheri e sale. Tra gli alimenti che possono tornare utili in questo senso, troviamo la canapa, e in particolare i suoi semi.