



ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΤΟ ΣΩΣΤΟ ΓΛΥΚΟ

Στην πράξη

- Παρόλο που κανένα τρόφιμο δεν πρέπει να εξαιρείται από τη διατροφή θα ήταν καλό να περιορίσετε την κατανάλωση γλυκών και ιδιαίτερα όσοι πάσχουν από κυτταρίτιδα.
- Το γλυκό μπορεί να καταναλωθεί ύστερα από ελαφριά πιάτα ή πιο σπάνια να αντικαταστήσει κάποιο γεύμα : σε αυτή την περίπτωση να προτιμάτε γλυκά του κουταλιού ή ένα παγωτό με γεύσεις φρούτων ή ένα σορμπέ ή πικρή σοκολάτα.

Μια σωστή διαίτα πρέπει να είναι ευχάριστη, να μας ικανοποιεί ψυχολογικά και να μας επιτρέπει κάθε τόσο να κάνουμε μια υπέρβαση. Στην πραγματικότητα η πολύ αυστηρή διαίτα προκαλεί εναλλαγές τη διάθεση μας και ψυχολογικές αντιδράσεις αντίθετες από τις επιδιωκόμενες που οδηγούν σε παθήσεις πολύ πιο σοβαρές από την κυτταρίτιδα.