

5 υπερτροφές του Ιανουαρίου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Αν το να αρχίσετε να τρέφεστε υγιεινά είναι ένας από τους στόχους σας για το 2013, ο Ιανουάριος είναι ένας από τους πιο ευνοϊκούς μήνες για να ξεκινήσετε. Μάθετε ποιες είναι οι υπερτροφές αυτού του μήνα, που θα σας βοηθήσουν να γυρίσετε σελίδα και να αλλάξετε τις κακές διατροφικές σας συνήθειες.



Μπορεί οι καλοκαιρινές, υγιεινές και θρεπτικές νοστιμιές όπως οι ντομάτες και το γλυκό καλαμπόκι να απέχουν ακόμη μακριά και ακόμη και τα μήλα να έχουν ελαττωθεί στα ράφια των σούπερ μάρκετ, αυτό όμως δε σημαίνει ότι η υγιεινή διατροφή δεν αποτελεί προνόμιο και του χειμώνα. Εδώ, σας παρουσιάζουμε μια λίστα με μερικά από τα αγαπημένα εποχιακά προϊόντα για τον πρώτο μήνα του έτους, όπως τα συγκέντρωσε το huffingtonpost.com. [\(περισσότερα...\)](#)