

Πώς να «επιβιώσετε» στο πασχαλινό τραπέζι

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις



Είναι εφικτό να

περάσουμε το Πάσχα χωρίς να επιβαρύνουμε την υγεία και τη σιλουέτα μας, απολαμβάνοντας όμως τους διατροφικούς πειρασμούς του γιορτινού τραπέζιού; Κι όμως, ναι!

Αυγά -σοκολατένια και πραγματικά- τσουρέκι, μαγειρίτσα, κοκορέτσι, κουλούρια, λιχουδιές και φυσικά το λαχταριστό ψητό αρνί που πρωταγωνιστεί στο πασχαλινό τραπέζι, φαίνεται πως δεν αποτελούν και τους καλύτερους «συμμάχους» για την υγεία και τη σιλουέτα μας. Αρκούν λίγες ημέρες διατροφικής... κραιπάλης, για να τινάξετε στον αέρα κάθε προσπάθεια που κάνετε τον τελευταίο καιρό, προκειμένου να βγείτε στις παραλίες με... αξιοπρέπεια και να μπορέσετε να τηρήσετε το πρόγραμμα που έχετε βάλει.

Είναι όμως εφικτό να περάσουμε το Πάσχα χωρίς να επιβαρύνουμε την υγεία και

τη σιλουέτα μας, απολαμβάνοντας όμως τους διατροφικούς του πειρασμούς;
Φυσικά και ναι, με τον κατάλληλο πάντα προγραμματισμό...

Γενικοί κανόνες...

Παρακάντε το μόνο την ημέρα του Πάσχα [\(περισσότερα...\)](#)