

RECOMANDARI DE SARBATORI

Efectele binefacatoare ale postului sunt recunoscute astazi si de medicina. Dupa post insa, organismul trebuie protejat si ajutat, iar de sarbatori este perioada alimentelor bogate in grasimi, proteine, dulciuri concentrate.

Întotdeauna în perioada sărbătorilor există persoane care se confruntă cu diverse probleme digestive precum indigestie, balonare sau alergie alimentară.

Fie că este vorba de cantitatea mâncării sau de calitatea acesteia, problemele digestive apar negreșit la persoanele care nu se pot controla în fața unei mese pline.

[>>> mai mult](#)