

Se apropie perioada sărbătorilor, perioadă în care apar tulburările alimentare, alergiile, toxinfecțiile alimentare, indigestiile sau a alte probleme ce intervin la nivelul tractului digestiv, iar toate acestea se datorează faptului ca în general oamenii găsesc în sărbători plăcerea de a mânca mult și nesănătos.

Nu este obligatoriu să exagerați cu mâncărurile grele.

Sunt alimente deosebit de gustoase și totodată sănătoase, ușoare pentru digestie și cu puține riscuri toxice.

Nu exagerați!

[>>> mai mult](#)