

In aceasta perioada de sarbatoare , pentru a va mentine starea de bine a organismului , va facem cateva recomandari:

1. Pentru persoanele care au tinut post, trecerea la alimentatia de sarbatori trebuie sa se faca progresiv si cu maxima prudenta , deoarece excesele alimentare pot produce mari neplaceri .

2. Consumati cantitati mici [>>> mai mult](#)