

A woman with dark hair, wearing a white sports bra and a grey zip-up hoodie, is stretching her arms upwards. She is outdoors, with a blurred background of trees and a building under a warm, golden light, suggesting sunset or sunrise. The scene is captured in a cinematic style with soft shadows and highlights.

Setmana 3 “Fit & Health”

laurence
lestang
nutrition&health

Aquesta setmana desinflatem la panxa !

Ja entrem a la setmana 3, i amb aquesta t'he preparat una dieta contra l'inflor abdominal per a que t'ajudi a alleujar les molèsties de l'abdomen, les males digestions i l'acumulació de flatulències.

Aquestes molesties estan en part degudes a una alimentació no adaptada en funció de la teva sensibilitat però també per falta de musculatura local a nivell de l'abdomen i en alguns casos s'hi afegeix una part emocional.

Incorpo doncs també una sèrie d'exercicis físics destinats a enfortir aquesta musculatura local interna de l'abdomen, i unes petites pautes diàries per a cuidar la part més emocional.

Aquesta setmana pots o no continuar amb els dejunis intermitents i afegir les pautes d'activitat física en funció del ritme diari que et trobis més còmode: més al matí, o més a la tarda i et recomano d'aprofitar per sortir un dia sobre dos a fora a respirar aire fresc, caminant o trotant suau en continu.