

Per sei italiani su dieci il passaggio dall'inverno alla primavera causa disturbi e patologie. Maggiormente colpite risultano le donne che si sentono, rispetto ad altri periodi, sotto stress. Queste manifestazioni sono conseguenze dei comportamenti errati seguiti durante l'inverno (eccessi a tavola e vita sedentaria) e della carenza di vitamine e luce solare. Per recuperare le energie gli esperti consigliano:



dieta primaverile, ricca di elementi nutritivi che servono a ritrovare la carica



check-up per controllare i livelli di glicemia e gli acidi urici, che possono risultare elevati a causa di un'alimentazione troppo ricca di carboidrati e proteine



attività fisica, meglio se all'aria aperta, da iniziare con un allenamento graduale al fine di evitare crampi, distorsioni o strappi muscolari.