

CONSIGLIO “METABOLICO” #1: LA RIDUZIONE DEI CARBOIDRATI SERALI

Nelle millemila teorie sull'alimentazione, potrai aver sentito che:

- **i carboidrati a cena sono sempre da evitare**
- **i carboidrati a cena si possono mangiare tranquillamente, tanto che conta è l'introito calorico totale**

Quale delle due è vera?

Naturalmente, entrambe! L'alimentazione non è una scienza "matematica" come qualcuno la immagina.

Detto questo: ridurre carboidrati e zuccheri a cena riduce le fluttuazioni glicemiche notturne, e migliora la qualità del sonno.

Visto che la maggior parte di noi tende a lasciarsi andare a cena, può essere una buona idea:

- **aumentare i carboidrati a colazione e pranzo**
- **ridurre o meglio eliminare quelli a cena**

Di conseguenza, il tentativo più semplice da fare per migliorare il tuo metabolismo è quello di **evitare di mangiare, nel pasto serale:**

- **pane e derivati**
- **pasta e derivati**
- **riso e derivati**
- **patate**
- **frutta**
- **dolci**

In sostanza, la cena diventa la tipica "*un secondo + verdure*", cosa che molti sono già convinti di fare.

Purtroppo però tra pre e post cena, qualcuno degli alimenti indicati sopra ci finisce sempre.

Prova a rispettare fedelmente il "*secondo + verdure*" e cerca di notare se riscontri differenze nella qualità del sonno e nel come ti senti in generale.