

El yogur helado como elemento imprescindible del soft landing y dieta post verano, según smöoy

La vuelta de las vacaciones de verano trae consigo dos situaciones que afectan a los españoles especialmente durante el mes de septiembre: la vuelta a las rutinas del trabajo y la recuperación de una dieta. Para hacer más llevaderas estos dos cambios, desde smöoy (www.smooy.com) se recomienda apoyarse en el yogur helado como alimento beneficioso

Septiembre es un mes de regreso a los horarios, a las obligaciones, cambios de ritmos en los hábitos de vida, vuelta a las rutinas y horarios. Por ello aumentan los casos de estrés postvacacional que tanto afectan a los españoles.

Desde smöoy se explica que las bacterias del intestino influyen en la gestión del estrés de las personas. Consumir yogur con probióticos reduce la actividad cerebral que irrita el intestino en situaciones con estrés.

El yogur regenera la flora intestinal y eleva la producción de serotonina, la hormona relacionada con la felicidad. Se trata de un alimento que ofrece muchos beneficios para comenzar la vuelta de septiembre ya que protege la flora intestinal, estimula el sistema inmunitario, hace fuertes los huesos y conserva los dientes sanos entre algunos de sus muchos beneficios.

Dietas post verano

Las vacaciones de verano traen consigo una desajuste de las dietas y de la alimentación. Alimentos sanos y que aportan equilibrio se dejan de comer, se introducen otros menos sanos y se cometen algunos excesos. El verano es una época de desconexión que obliga a la vuelta a reajustar con una dieta en la que el yogur juega un papel fundamental.

Los expertos de smöoy destacan el yogur helado como un alimento esencial en cualquier dieta depurativa tras el verano. Una buena manera de perder esos kilos cogidos durante las vacaciones puede ser mediante una dieta depurativa donde el yogur diario es un alimento necesario.

Una de las propiedades demostradas del yogur helado que fomenta la dieta para adelgazar se basa en el calcio.

Recientes estudios científicos han demostrado que la inclusión del yogur en las dietas de adelgazamiento consigue una mayor pérdida de peso y grasa corporal que la dieta hipocalórica sola. Según estos estudios, las leches fermentadas, como el yogur, tienen un mayor efecto reductor sobre la grasa localizada en la zona abdominal, que es la que presenta más riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

En esta línea, se destaca que el calcio, especialmente si está contenido en productos lácteos, como el yogur, interfiere en la forma de absorber las grasas, favoreciendo la pérdida de peso.

La leche es uno de los alimentos más rico en calcio. Sin embargo, el 70% de la población, no puede tomarla en cantidades suficientes ya que presenta algún tipo de intolerancia a la lactosa. Por ello, el yogur presenta la ventaja de contener el mismo valor nutritivo que la leche y el mismo aporte de calcio, pero al mismo tiempo es más fácil de digerir, incluso por los que no toleran bien la leche.

Sin duda el yogur helado es un alimento a tener en cuenta durante la vuelta de las vacaciones para hacer el regreso a la rutina mucho más saludable y llevadero, no sólo por salud sino por el estrés.

Datos de contacto:

smöoy
605065567

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Mujer](#) [Hombre](#) [Gastronomía](#) [Restauración](#)

NotasdePrensa

<http://www.notasdeprensa.es>