

Farmacie Comunalì, consulenze per depurare il corpo e ritrovare la forma

Da sabato 25 gennaio a sabato 1 febbraio è in calendario la settimana del benessere "DetossiniAMOCi"

I farmacisti saranno a disposizione dei cittadini per smaltire tossine ed eccessi delle recenti festività

AREZZO – Consulenze e approfondimenti per rimettersi in forma dopo gli eccessi delle recenti festività. Le Farmacie Comunalì di Arezzo ospitano la campagna d'informazione "DetossiniAMOCi" che, inserita nel ciclo di eventi della Settimana del Benessere, rappresenterà un'occasione rivolta a tutti i cittadini per ottenere consigli sulle migliori soluzioni orientate alla depurazione e alla riattivazione del metabolismo. L'iniziativa è in programma da sabato 25 gennaio a sabato 1 febbraio e metterà in campo le competenze di tutti i professionisti delle otto farmacie di città e frazioni con l'obiettivo di sensibilizzare verso quelle pratiche necessarie per eliminare le tossine accumulate e per ritrovare un adeguato benessere psico-fisico.

Le festività sono infatti spesso caratterizzate da un'alimentazione eccessivamente ricca di grassi o di zuccheri, da un consumo di bevande alcoliche e da una ridotta attività fisica, con un aumento del peso collegato ad altri sintomi quali stanchezza, difficoltà nella digestione o gonfiore. Le settimane successive a questi eccessi sono dunque importanti per ritrovare il benessere e la giusta forma, attraverso l'acquisizione di sane abitudini alimentari e l'assunzione di un corretto stile di vita quotidiano. In "DetossiniAMOCi", i farmacisti presenteranno una serie di buone pratiche che partono proprio dall'alimentazione e dal movimento, consigliando il ricorso a pasti frequenti ma leggeri e di facile digestione a base di frutta, verdura e carni bianche, oltre ad abbondanti bevute di acqua e a lunghe camminate a passo veloce. Un contributo nell'eliminazione delle tossine arriva anche dalla possibilità di utilizzare prodotti fitoterapici e integratori che possono svolgere un'azione antiossidante naturale per proteggere il fegato e stimolarne il metabolismo, oltre ad un'azione antinfiammatoria e ad un'azione drenante e depurativa. Nel corso della settimana, presso le Farmacie Comunalì di Arezzo saranno previsti anche speciali sconti del 20% sui prodotti per depurarsi e rimettersi in forma, fornendo così un ulteriore stimolo per impegnarsi nella detossificazione. *«Il periodo post-natalizio richiede qualche attenzione in più rispetto al resto dell'anno per ritrovare il pieno benessere - spiega Gianluca Ceccarelli, amministratore delegato delle Farmacie Comunalì di Arezzo, - dunque la campagna "DetossiniAMOCi" è motivata proprio dalla volontà di stimolare i cittadini ad informarsi e a ricevere approfondimenti sulle corrette pratiche per eliminare le tossine e per ritrovare la forma. L'invito è a rivolgersi ai nostri farmacisti che, per l'intera settimana, saranno a disposizione per consulenze gratuite in cui verranno approfondite le singole situazioni e verranno forniti consigli personalizzati».*

Arezzo, giovedì 23 gennaio 2020