



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

DENGELİ BESLENME

<https://www.herbalife.com.tr/>

- Sağlıklı bir vücuda sahip olabilmek için yemeyi tercih ettiğiniz besinlerin yanı sıra, bunları ne zaman yediğiniz de önemlidir. Uyku sırasında kaybedilen temel besin maddelerini ve suyu geri almak için güne sağlıklı, besleyici bir kahvaltı ve bol sıvı tüketimi ile başlamak gereklidir. İyi bir kahvaltı, güne enerjik bir şekilde başlamanızı ve metabolizmanızın canlanmasını sağlar.
- Gün içinde makul ölçüde öğünler ile sağlıklı atıştırmalıkların tüketimi, enerji seviyesini düzenlemeye yardımcı olur ve bizi sağlıksız beslenme alternatiflerine yönelten enerji dalgalanmalarını engeller. Enerji ve gıda tüketiminizi yönetmek için iyi yöntemlerden biri de her gün üç büyük öğün yemek yerine daha küçük beş öğün tüketmektir.
- Akşamın ilk saatlerinde yenen, bolca taze meyve ve sebze içeren, hafif, dengelenmiş bir yemeğin sindirimi, yatmadan hemen önce yenen ağır bir akşam yemeğinin sindirimine göre çok daha kolay olacaktır.