



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET YAPARKEN BOL BOL SU İÇİN

Diyet yaparken bazı besinlerden mutlaka uzak durmanız gerekir. Bazı besinler ise diyetinize çok faydalı olacağı için onları öğünlerinizden hiç eksik etmemelisiniz. Diyet yapanların en büyük dostu 'su'dur. Özellikle fazla kilolu kişiler daha fazla suya ihtiyaç duyarlar. İri kişilerin metabolik yükleri fazladır. Yağların kullanılmasında suyun özel bir yeri vardır. Bu nedenle kilo kaybetmek için su içmek şarttır. Genelde günde 8 bardak su içilmelidir. Kilolu kişilerin ise, her 12 kilo fazlası için 1 bardak daha fazla su içmesi gerekir.
