



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## DİYET YAPARKEN

Diyet yaparken haftada bir buçuk iki kilo vermelisiniz. Fazla verdiğinizde hızlı zayıfladığınızı düşünmeyin. Çünkü yağlarınız eksilmiyor su kaybediyorsunuzdur. Gereğinden hızlı kilo verdiğinizde kaslarınızın da zarar görebileceğini unutmayın.

---

© lezzetler.com tarif no:52695 • adı:Diyet Yaparken • gönderen:Örümcek Kadın • indirme tarihi:15.04.2025 - 16:44