DİYET YAPARKEN

Diyet yaparken haftada bir buçuk iki kilo vermelisiniz. Fazla verdiğinizde hızlı zayfladığınızı 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:13.05.2024 - 19:59