



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

DOĞRU BESLENMEYLE GÜZELLEŞEBİLİRSİNİZ

Doğru beslenmeyle güzelleşebilir misiniz? Tabii ki evet. Ancak bu olay bugünden yarına gerçekleşmez. Meyve ve sebze, et ve balık, hububat ve süt ürünlerinden oluşan, doğal ve doğru bir karışımla vücudunuz daha dirençli olur. Eğer böyle beslenirseniz birkaç hafta sonra kendinizi daha iyi hissetmekle kalmayacak, görme duyunuz da daha iyi olacak. Kısacası güzellik içten geliyor.

© lezzetler.com tarif no:18914 • adı:Doğru beslenmeyle güzelleşebilirsiniz • gönderen: rapsodi • indirme tarihi:30.03.2025 - 22:40