



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARNINIZI NASIL ERİTEBİLİRSİNİZ

Karnınızı eritmek için yapacağınız ilk şey yiyeceğinize özen göstermektir. Düzenli bir şekilde yapacağınız jimnastik hareketleri de, karnınızı eritmede önemli ölçüde yardımcı olur.

SIKI BİR PERHİZ

Başlangıçta size biraz zor gelse de, istediğiniz gibi bir karın elde etmek için yemekten önemli ölçüde kısmak gerekir.

Günde sekiz çeşit yemekte, iki haftada, karın kısmınızda iki buçuk kilo verebilirsiniz. Hergün. aşağıda on iki perhiz yemeğinden sekizinin, ayrıca yemek aralarında yenileceklerden de her öğün için üç tanesini seçerek:

- 1- Yumurta, balık ve yeşil salata.
- 2- Pirzola, lahana ve bir portakal.
- 3- Izgara balık ve yeşil salata.
- 4- Haşlama balık.
- 5- İki yumurtadan peynirli omlet.
- 6- Sebze çorbasıyla rendelenmiş peynir.
- 7- İki yumurtadan omletle, bir parça et.
- 8- Etlı biber dolması.
- 9- Izgara börek.
- 10- Hamburger ile salata.

YİYECEKLER: (Günde üç tanesini seçin):

Bir portakal,
bir dilim söğüş et,
bir kaynamış yumurta,
bir dilim peynir,
yarım greyfurt,
bir parça lahana salatası.

İÇECEKLER:

İstediğiniz kadar su,
acı kahve ve limonlu çay.

Bu öğütleri yerine getirirseniz, iki haftada karnınızın dümdüz olduğunu göreceksiniz.