



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KASLARINIZI GEVŞETMEK İÇİN

Sıkı bir step veya alet çalışmasının ardından, iyice gerilen kaslarınızı rahatlatmak için, bir miktar rendelenmiş havucu, nemli bir bezin içine yerleştirin ve acıyan kısmın üzerinde yarım saat kadar bekletin. Bu işlemi dilediğinizde tekrarlayın. Tuzlu bir banyo da çok iyi gelecektir.
