



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LİF NEDİR

<https://www.herbalife.com.tr/>

Ortalama bir insan, tavsiye edilen günlük lif alım miktarını (25-30 g) karşılayamayabilir. Bu miktarın altında kalmanız, lifin sağlık açısından sunduğu faydalardan yararlanamadığınız anlamına gelir. Lifler, normal bağırsak fonksiyonuna¹ ve sindirim sürecinin hızlandırılmasına katkıda bulunur. Kahvaltınızda yeterli miktarda iyi lif aldığınız takdirde, tatlı yeme isteğiniz büyük olasılıkla azalacaktır. Lif ile proteini bir arada tüketirseniz, hissedeceğiniz tokluk sayesinde öğle yemeğine kadar hiçbir şey yemeden bile durabilirsiniz.

