ÖĞÜN ATLAMAYINIZ

Yeterli ve dengeli beslenmek için öğün atlamayınız. Çünkü atlanan her öğünden sonra bir sonraki öğüne kadar daha çok acıkacaksınız ve karşınıza çıkan her yemeğe zararlı, zararsız, fazla, az demeden saldıracaksınız. Bu nedenle azar azar, sık sık beslenmelisiniz. Bu sayede eğer yediklerinizin miktarını değiştirmeden öğün sayınızı arttırırsanız vücutta sindirim işlemi artacağından daha fazla kalori yakarsınız, metabolizmanızı hızlandırırsınız.

© lezzetler.com tarif no:33241 • adı:Öğün Atlamayınız • gönderen:solmaz • indirme tarihi:22.05.2024 - 03:03