



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET YAPANLAR ÖĞÜN ATLAMASIN

Diyet yapanların içine düştüğü ciddi bir sorun var. Kilo vermek kaygısıyla yiyecekler olabildiğince azaltılıyor, hatta öğün atlamak "kar" olarak kabul ediliyor. Oysa bu yöntem kilo kaybını engelleyen çok ciddi bir hata. Şöyle ki en hareketsiz olduğunuz anda solunum sisteminin işlemesi, kas gerginliği ve vücut ısının korunması için harcanan enerji anlamına gelen "bazal metabolizma" açlık söz konusu olduğunda iyice yavaşlıyor ve kendini koruma altına alıyor. Kısacası diyet yapanların sık ama hafif yiyecekleri tercih etmesi gerekir.