



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PROGRAMIN KOORDİNATÖRLERİ ZAYIFLAMA SİSTEMİNİ ANLATIYOR

Beslenme ve Diyet Uzmanı Emine Şahin

https://eminesahin.com/cosmopolitan_temmuz.html

The LifeCo Diyetisyeni Emine Şahin

Beş gün için hazırladığımız özel beslenme programı sayesinde vücut ihtiyacı olan tüm vitamin ve mineralleri alıyor. Diyetle "raw food" yani "çiğ beslenme" olarak isimlendirdiğimiz beslenme şeklini temel alıyoruz. Çünkü çiğ beslenme enerji seviyesinin artırıp bağışıklık sistemini destekliyor. Diyetin süresi kısa olduğu için kişi büyük açlıklar hissetmiyor çünkü çok düşük kalorili bir beslenme programı değil. Programda ara öğünler çok önemli. Zencefil, elma, kereviz sapı, ıspanak, roka, salatalık karışımlarından oluşan içecekler metabolizmayı hızlandırıyor, yağ yakımına destek oluyor ve kişiyi gün içinde tok tutuyor. Bu beş gün sonunda da aynı temeli baz alan, günlük yaşama uygulanabilecek bir program öneriyoruz. Yani sonrasında hızlı kilo alımı söz konusu değil.