



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ŞİŞLİKLERİ AZALTMAK İÇİN

Buz torbasına bir alternatif olarak, donmuş bezelyeleri de kullanabilirsiniz. Bezelyeleri küçük torbalar halinde dondurduktan sonra, şişen bölgeye bastırın. Özellikle estetik ameliyat sonrası şişmeler için bezelyeler birebir. Minik kürecikler halinde, buzdan çok daha etkili oluyorlar.
