



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YETERİNCE LİF ALIYORMUYUM?

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

Lifler, çözünebilir ve çözünemeyen olarak ikiye ayrılırlar. Çözünebilir lifler suda çözünüp yoğunlaşarak tok kalmanıza yardımcı olur.

Çözünebilir lifler alt sindirim kanalındaki suyu emip daha hacimli hale gelir ve sindirim sisteminizden atık geçişini hızlandırır.

Ancak şişkinlik hissi rahatsızlık verebileceğinden, lif alımınızı kontrol altında tutmanız önemlidir.

Ayrıca, diyetinize kısa süre içinde çok fazla lif eklediğiniz takdirde karın ağrısı ve gaz sorunu da yaşayabilirsiniz.

Bu nedenle lif tüketiminizi vücudunuzun kendisini ayarlayabileceği biçimde yavaşça düzenleyebilirsiniz.
