ZAYIFLAMAK İÇİN

Günde en fazla üç öğün ve azar azar yemeli,
Yavaş yavaş ve iyi çiğneyerek yutmalı,
Yemekten beş dakika önce bir bardak ılık su içmeli,
Şeker ve tuzu azaltmalı,
Yemek tabağı küçük olmalı,
Kızartmaları azaltmalı,
Bol salata ve sebze yemeli,
Yağlardan uzak durmalı,
Az ekmek yemeye çalışmalı,
Hamur ve eti azaltmalı,
Öğün haricinde birşeyler atıştırmamalı,
Hareket ve yürüyüş yapmayı ihmal etmemeli,
Ilık su ile banyo yapmalı.

© lezzetler.com tarif no:8832 • adı:Zayıflamak için • gönderen:tolky • indirme tarihi:10.05.2024 - 05:02