



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZAYIFLAMAK İÇİN

Günde en fazla üç öğün ve azar azar yemeli,
Yavaş yavaş ve iyi çiğneyerek yutmali,
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.