



Καθημερινές αλλαγές για να χάσετε βάρος

- Κάθε γεύμα να περιέχει σαλάτες
- Κόψτε τις επεξεργασμένες τροφές
- Πίνετε οκτώ ποτήρια νερό την ημέρα
- Δυο με τρεις μερίδες φρούτων
- Κάθε γεύμα να περιέχει πρωτεΐνη.
- Αποφεύγετε τη μαργαρίνη, το γάλα και τα τυριά με πλήρη λιπαρά και αν μπορείτε το γάλα αγελάδας.
- Ο εγκέφαλος χρειάζεται 20 λεπτά από την έναρξη του γεύματος για να διακόψει το αίσθημα της πείνας.
- Μη μένετε νηστικοί!
- Αποφεύγετε τη ζάχαρη, επιβραδύνει το μεταβολισμό.
- Μην παραλείπετε γεύματα και τρώτε πάντα πρωινό.
- Προσθέστε καυτερά και μπαχαρικά.
- Τρώτε υγιεινά λίπη.
- Ενεργοποιήστε το έντερό σας. Μόλις σηκωθείτε το πρωί, πιείτε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό στο οποίο θα έχετε στύψει ένα λεμόνι.
- Κόψτε το αλκοόλ. Εξασθενίζει το συκώτι, το βασικό όργανο για το μεταβολισμό του λίπους.