



Προτάσεις για ασφαλή μείωση βάρους

- Να είστε δραστήριοι : κάντε κάποιο σπορ
- Ισορροπημένη διατροφή : τρωτέ τρία γεύματα την ημέρα από όλες τις ομάδες τροφών .
- Τρωτέ ένα υγιεινό πρωινό : οι έρευνες έχουν δείξει ότι τα άτομα που παραλείπουν το πρωινό γεύμα έχουν την τάση μέσα στην ημέρα να τρώνε περισσότερες λιπαρές τροφές.
- Περιορίστε τις θερμίδες
- Τρωτέ υγιεινά λιπαρά
- Τρωτέ μικρότερες μερίδες
- Φάτε σνακ όταν πεινάτε
- Πίνετε πολύ νερό
- Αντισταθμίστε τις παρασπονδίες
- Σταμάτησε τα νυχτερινά τσιμπολογήματα