



Mi van akkor, ha a kilók nem akarnak eltűnni? Lehet, hogy egy gyakori diétás hiba az oka.

Nem szabad azonban feladni, Dr. Sarah Schenker tanácsai segíthetnek elkerülni a buktatókat.

- Olajos magvak nassolása - Kutatások kimutatták, hogy az olajos magvak hosszabb időre eltöltik az embert, mint a kekszek, továbbá tele vannak tápanyagokkal és rostokkal. Igen ám, de kalóriával és telített zsírsavakkal is. Egy maroknyi mogyoró például 150 kalória. A megoldás: 1-2 szem is elég, nem kell marokszám enni.

[Bővebben>>>](#)