Így maradhat egészséges és fitt a téli hónapokban is!

Írta: Dr. Kozma Richárd



Aki betart néhány egyszerű szabályt, a hideg évszakban is problémamentesen megőrizheti egészségét, fitt és karcsú maradhat. Ehhez adunk öt tippet.

Egyen minden nap gyümölcsöt és zöldséget, hogy szervezete fel legyen töltve vitaminokkal, ásványi anyagokkal. Így nem lesz szüksége táplálékkiegészítőkre,
immunrendszer
e erőssé és ellenállóvá válik. A rostok hozzájárulnak az anyagcsere egészséges működéséhez, így fitt és karcsú maradhat, sőt ha vannak fölösleges kilói, azoktól is könnyebben megszabadulhat.

Bővebben>>