Írta: Dr. Kozma Richárd



A klasszikus karácsonyi menü igencsak megterheli a gyomrunkat, és mivel az ünnepek alatt csak pihenünk, rövid idő alatt jó néhány kilót lehet felszedni. És a főétkezések közötti nassolásokról nem is beszéltünk.

Mindenki szeretné, ha az ünnepek után is beleférne a kedvenc farmerjába. Sven-David Müller táplálkozásszakértő szerint, nem kell lemondani a töltött káposztáról, a halászléről és a bejgliről sem. Jöjjön néhány tipp, mellyel elkerülheti a felesleges kilókat.

Bővebben>>