

Lista de verificare



Primii pași spre silueta visată – dr.Laura Ene

Cele mai potrivite ore de masă

- Ultima masă cu 2-3 ore înainte de culcare, dar nu după ora 20:00
- Nu consuma după ora 18:00 alimente care conțin zahăr
- Micul dejun în primele 2-3 ore de când te-ai trezit, dar nu după ora 10:00
- Nu sări peste micul dejun!
- Nu sări peste masa de prânz și nu o amâna după ora 15:00, dacă vrei să slăbești
- Gustările dintre mese nu sunt obligatorii, ascultă-ți corpul



Bucură-te de rezultate!

