

## 9-те най-важни правила на храненето

## 1. Пийте достатъчно вода или други нискокалорични напитки.

 @sxc.hu

1 от 9

следващ 

Преди да седнете на масата изпийте чаша вода. Много хора бъркат жандата с глада. Може би в момента всъщност тялото ви иска вода, а не няколкостотин калории. Ако "обикновената" вода не е достатъчна, пробвайте с чаша сок или билков чай. Малко захар или по-добре лъжичка мед също могат да са от полза.

1 от 9

следващ 300 x 250  
код 10

реклама

нето

диета  
в във

бре

ден