

Время перекусить□

Время перекусить□ Диетологи утверждают, что подкрепляться в

Диетологи утверждают, что подкрепляться в течение дня нужно минимум два раза, помимо основных приемов пищи. Еда переваривается за два-три часа, и после этого можно позволить себе съесть что-нибудь вкусненькое. Иначе возникнет чувство голода, которое затормозит обмен веществ. Тем более что потом, принимаясь за пищу после долгой паузы, вы можете просто-напросто переесть.

А что может быть полезнее и вкуснее яблочных чипсов? #allnaturalfoods #astragreen #вкусноеполезное #чипсы #яблочныечипсы #полезныесладости #перекус