



Что поможет вам забыть дорогу к холодильнику вечером и ночью?

Преодолеваем самое сложное препятствие на пути к своей лучшей форме

Всем знакомо чувство, когда вечером дома за просмотром интересного фильма или сериала хочется перекусить чем-нибудь сладким и не очень полезным. Казалось бы, маленькая конфета, половинка банана или несколько ложек мороженого не могут быть критичными для нашей фигуры. Но это не так!

На самом деле именно из-за вечерних перекусов наш вес постепенно увеличивается, даже если мы придерживаемся принципов сбалансированного питания в течение всего дня! Именно поэтому очень важно просто-напросто забыть дорогу к холодильнику в вечернее и тем более ночью.

Как это сделать? Рассказывает Татьяна Карпунина:

Вдохновляйтесь примером, который подают наши герои, и следуйте принципам сбалансированного питания, чтобы получить фигуру своей мечты!