

Chocolate: ¡permitido!

Escrito por Carlos Barbon
Domingo, 16 de Junio de 2013 19:37 -



Chocolate: ¡permitido!

A partir del momento en el que has logrado tu peso ideal, te acostumbras a la nutrición sana de tal forma que rara vez sientes apetito por los alimentos menos recomendables, como las pizzas, los dulces, etc. Sin embargo, deberías recompensar de vez en cuando tus esfuerzos con, por ejemplo, una tableta de chocolate.