

# Venez peu mais beaucoup vezes

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 20:02 -

---



- Il est beaucoup mieux de manger 6-7 petits repas tout au long de la journée que 3 grandes.
- Chaque fois que nous mangeons, nous stimulons notre métabolisme et d'accélérer et de brûler plus de calories.
- Avec beaucoup de petits repas digestion est beaucoup plus facile et efficace. Ainsi nous pouvons fournir notre corps en permanence de tous les nutriments dont vous avez besoin.
- Nous éviter de dépenser trop faim et, de cette façon, nous évitons aussi la tentation de manger des sucreries, etc
- Même le processus de digestion elle-même besoin et consomme de calories, ce qui peut conduire à la perte de graisse.
- Manger toutes les 2-3 heures vous gardez votre corps dans un état qui ne souffrent de la faim ou de manque de nutriments. Par conséquent, le métabolisme demeure élevé et n'est pas tenté de stocker les calories.

?