

Évitez les aliments «mauvais»

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 20:08 -



- Ces régimes sont également à risque de ne pas fournir à l'organisme tous les nutriments dont il a besoin.
- Chaque fois que vous voulez perdre la graisse du corps à long terme, il n'y a qu'une seule façon que fonctionne: légèrement réduire votre apport calorique et de changer votre alimentation.
- Évitez de manger directement avant l'entraînement. Non seulement pour le système digestif, mais parce que, de cette façon, le corps préfère utiliser ces calories pour l'énergie fournie avant de brûler les graisses du corps.
-
-
-
-
- Lorsque nous nous arrêtons complètement de manger, se stresser et nous privons notre corps de nutriments essentiels.
-
-
-
- Commencez éviter les «mauvais» aliments, comme la malbouffe. Suivez limiter ou abandonner complètement les glucides et les sucres dans le pain blanc, les bonbons, gâteaux, etc.
- Concentrez-vous sur manger de bons aliments qui n'ont pas de sucre ou de graisses saturées. Mangez des aliments aussi remplis sans obtenir gras, riche en protéines et en fibres, les poissons, les légumes et le yogourt sans sucre graisse, etc.