

راز ثابت نگه داشتن وزن و تناسب اندام



به اندازه کافی و منظم
بخوابید؛ خواب کم و نامنظم،
متابولیسم را کاهش می‌دهد



غذایتان را کامل بجوید



صبحانه بخورید



هیچ نوع غذایی را به
طور کامل حذف نکنید؛
صرف آن را محدود کنید



مدام ورزش کنید؛ ۳۰ دقیقه فعالیت هوایی سه بار در هفته کافی است



میان‌وعده کم کالری
بخورید؛ از مواد غذایی
سالم مثل مغزها، میوه‌ها
و سبزیجات استفاده کنید



غذایتان را در خانه
پیزید؛ غذای خانگی
روغن کمتری دارد



شامتان را زود بخورید؛ مصرف
شام در ساعات اولیه شب
باعث می‌شود راحت‌تر بخوابید



خود را هر هفته وزن
کنید؛ اینگونه حواسitan
به میزان غذا خوردن و
تحرک روزانه‌تان هست