FITNESS TAMAR

שתיית מים

שתי 1.5 עד 2 ליטרים מים ביום,
והקפידי על 2 כוסות מים מלאות מיד
ברגע שאת קמה בבוקר.

הגיון פיזיולוגי: הגוף מתעורר במצב של התייבשות קלה. מים על הבוקר מניעים את המטבוליזם, ומים לאורך היום חיוניים לתהליך הליפוליזה (פירוק תאי שומן).

טיפ מעשי: שתי מים כשאת קמה, לפני כל ארוחה, ובכל הפסקה בעבודה - זה יהפוך להרגל אוטומטי.

כל הזכויות שמורות לפיטנס תמר אין להפיץ, להעתיק או להציג בפומבי או למסור לצד שלישי את המידע שרשום וללא קבלת הסכמתה של פיטנס תמר