סדר אכילה נכון

בכל ארוחה הקפידי לאכול תחילה את הירקות, לאחר מכן את החלבון, ורק בסוף את הפחמימה (ולא חייב לסיים הכל אם שבעת!).

🧠 הגיון פיזיולוגי: הסיבים והחלבון יוצרים מעטפת במערכת העיכול שאיטה את ספיגת הסוכר מהפחמימה, מונעת קפיצת אינסולין וממזערת אגירת שומן.

טיפ מעשי: ארגני את הצלחת מראש - ירקות ראשון, זה בונה הרגל שתשמחי עליו.

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