FITNESS TAMAR

חלבון

ודאי שכל ארוחה עיקרית כוללת מנת חלבון איכותית (כמו עוף, דגים, ביצים, גבינות רזות, קטניות או טופו).

הגיון פיזיולוגי: לחלבון אפקט תרמי הגבוה ביותר – הגוף שורף יותר (TEF) קלוריות רק כדי לעכל אותו. הוא מעודד בניית מסת שריר ומגביר משמעותית את תחושת השובע.

טיפ מעשי: כל מנת חלבון צריכה להיות כ-25-30 גרם - כמות זו מספיקה להפעלת האפקט התרמי.

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