הימנעות ממאכלים מטוגנים

הימנעי מאוכל מטוגן, והשיגי שומנים
בריאים ואיכותיים משקדים, קשיו
ואגוזים טבעיים בלבד.

הגיון פיזיולוגי: טיגון יוצר שומני טראנס ומחמצן את השומן, מה שפוגע בדפנות התאים, מעט את חילוף החומרים ומעודד דלקתיות ואגירת שומן.

טיפ מעשי: תחליפים קלים - צלייה בתנור, הרתחה או בישול ב-אידו, וכל זה עם שמן זיתים בריא.

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