# מזון טבעי ונקי

בתקופת התהליך הימנעי לחלוטין ממאכלים מעובדים ומכל סוגי הקמחים.

**הגיון פיזיולוגי: קמחים ומזון מעובד גורמים לדלקתיות במערכת העיכול, מקפיצים את רמות האינסולין בדם ופוגעים ביכולת הטבעית של הגוף לפרק שומנים.**

*טיפ מעשי: בחרי קמח מלא, אורז חום וירקות - כל מה שקרוב למצבו הטבעי בטבע.*



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