ארוחה מושחתת

כשיש חשק למתוק או למשהו מושחת – ניתן לשלב ארוחה או קינוח פעם אחת בשבוע בלבד (לפעם אחת בלבד לאותו היום).

הגיון פיזיולוגי: יציאה מבוקרת וחד-פעמית משביעה את הנפש, מונעת תחושת חסך המובילה לבולמוסים, ושומרת על גירעון קלורי שבועי יציב.

טיפ מעשי: קבעי יום קבוע בשבוע (למשל שישי) - זה יוצר תוכנית בה אתה יודעת מה מצפה לך.

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