

ЯРОСЛАВА ЛИМ

**Как есть меньше: 20 простых
способов и советов**



Ярослава Лим
Как есть меньше: 20
простых способов и советов

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27614597
ISBN 9785449001580*

Аннотация

Перед тем как сесть на диету с целью похудеть и искать способы ограничить себя в пище, хорошо было бы убедиться, а действительно ли это нужно (да-да, лично вам). Существует множество тестов по количеству потребляемых калорий и количеству сжигаемых. Потратьте несколько минут на такой тест, а затем сравните цифры и сделайте выводы.

Содержание

Введение	5
1 ешьте чаще	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Как есть меньше: 20 простых способов и советов

Ярослава Лим

© Ярослава Лим, 2019

ISBN 978-5-4490-0158-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Перед тем как сесть на диету с целью похудеть и искать способы ограничить себя в пище, хорошо было бы убедиться, а действительно ли это нужно (да-да, лично вам).

Существует множество тестов по количеству потребляемых калорий и количеству сжигаемых. Потратьте несколько минут на такой тест, а затем сравните цифры и сделайте выводы.

1 ешьте чаще

Да, книга о том как есть меньше, но вы ешьте чаще. И меньше.

Когда мы голодны, то склонны к перееданию, поэтому ешьте чаще, но небольшими порциями. Количество приемов пищи в течение дня должно быть не менее пяти, а лучше шесть-восемь, но по чуть-чуть. Это поможет сохранить ощущение сытости и не испытывать голода. При трех разовом питании у вас будет разыгрываться аппетит, и вы не сможете удержаться от больших порций.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.