

АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

Как начать дружить с калориями?



Алексей Мичман
Как начать дружить
с калориями?

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28745965
ISBN 9785449024527*

Аннотация

Похудение напрямую связано с понятием «калории». Подсчитывать калории со временем начинают все те, кто стремится «постройнеть».

Содержание

Введение	5
Что такое пищевые калории?	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Как начать дружить с калориями?

Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2019

ISBN 978-5-4490-2452-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Похудение напрямую связано с понятием «калории». Подсчитывать калории со временем начинают все те, кто стремится «постройнеть» и вести здоровый образ жизни.

Вопрос в том, насколько эффективна эта методика и как грамотно ее применять? Какие продукты обладают минимальным зарядом пищевой энергии и сколько калорий в сутки необходимо для поддержания нормального функционирования организма? Какие продукты с отрицательной калорийностью распространены в нашей стране, как их лучше употреблять и как уменьшить калорийность своего рациона?

Что такое пищевые калории?

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.