

Mientras elijas productos “Light”, no vas a ganar peso

Escrito por Carlos Barbon

Lunes, 17 de Junio de 2013 16:21 -



Mientras elijas productos “Light”, no vas a ganar peso

Esto tampoco es correcto. Por la noche deberías evitar los azúcares, carbohidratos y grasas. Sin embargo, los alimentos ricos en proteínas y las verduras están permitidos e incluso son aconsejables.