

Voulez-vous des bonbons et des sucreries? Puis salez-les!

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 19:12 -



Voulez-vous des bonbons et des sucreries? Puis salez-les!

Savourez vos bonbons après le vélo

Bonbons et sucreries jamais être stockés à la maison: la seule façon vous pouvez éviter de tomber dans la tentation. Plus vous avez d'y accéder, le plus vous allez manger. Chaque fois que vous vous sentez l'envie de quelque chose de sucré, faire un effort et aller au supermarché, mais osez-vous de ne pas conduire! Prendre le vélo ou aller à pied. Donc, dès le départ brûler une partie des calories que vous décidez de manger. Permettez-vous de manger des bonbons de temps en temps, vous vous sentirez bien. Aussi, si vous limitez la quantité que vous pouvez en profiter sans regret.