

„Snacks machen dick“

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 10:17 Uhr -



„Snacks machen dick“

Nicht wenn man gesunde Snacks wählt – diese können bei der Kontrolle des Hungers und dem Vermeiden von unnötigen Heißhungerattacken sehr hilfreich sein, vor allem wenn man Snacks wählt, die sättigen aber nicht dick machen. Dazu zählen beispielsweise zuckerfreie Joghurts, Sojasnacks etc.