

Ήδη σε όλη την πορεία σας προτείναμε διάφορα Link.

Για όσους διψούν για γνώση στο ίντερνετ υπάρχουν πάρα πολλές πληροφορίες στο θέμα της διατροφής.

Χρειάζεται προσοχή όμως γιατί δεν είναι όλες αξιόπιστες.

Εμείς σαν προτείνουμε:

Να κοιμάστε καλά.

Να κάνετε όποιο είδος άθλησης σας αρέσει.

Να αποφεύγετε το αλάτι.

Να αγαπάτε τις ζυγαριές και τις μεζούρες .

Να πίνετε νερό.

Να ρωτάτε ότι απορίες έχετε. Θα είμαστε πάντα στη διάθεσή σας.