

کۆک اولانلار اوخوسونلار

کۆک اولان انسانلاردا آیری مشکلده اولماسا اورک-دامار ناخوشلوغونون احتمالی اولنلاردا چوخ اولار.



کۆک اولان انسانلاردا آیری مشکلده اولماسا اورک-دامار ناخوشلوغونون احتمالی اولنلاردا چوخ اولار.

کۆکلوق اورگه آرتیق یوک و فشار گتیرن ساغلام اولمايان وضعیتدير. بونا گۆره آریقلاماق لازم مسألهدير.

سيز ايده آل و نورمال چكى يه ال تاپساز سيزده اورک دامار ناخوشلوغونون احتمالی آزالار. بو، ياغ مصرفى نين آزالتماسى، ميوه، گۆى و حبوبات مصرفى نين آرتيرماسى و بدن تحركونون چوخالماسى معناسيندادير.

ينماق رژيمينى باشلاماق راحت اولاي بيلر اما اونو ادامه وئرماق چتیندير. اولده هدفى بللى ائلهماغينان يول اوستو مانعلره دوشونوب چتینليقلارينان نجه اوز به اوز اولماغا تصميم نوتمالى سيز.

مناسب بير ينماق رژيمى باره ده تغذيه متخصصى اينن مشورت ائلهماق سيزه ياخجى اولار. يونگولشماق اوچون غذا ينمهماق گاهدان بير دب اولان رژيملرين آریقلاماق اولماز. سيز بير گونده کۆرکلمه ميسيز کى بير گونده ده آریقلایاسيز.

ينماق عادتيزه نظر سالين. باخين گۆرون آجالاندا ينماق يئيرسيز يوخسا عادت اوزوندن هر گنجه تلویزیون قاباغيندا اوتوروب ينماق يئيرسيز. بئله اولسا ينماق رژيميزده ديشيکلىق ائلهمه لیسيز.

ايچيزده اولان ينماق وسوسه سيني کنترل ائلهيين. سيزه کالوريسى يوخارى اولان ينمقلار وئرلنده، اولنلارى مۇدبانه رد ائلهيين.

آرام يئيين و تیکه لریزی کیچیک گۆتورون. آغزیزداکینی چئینه ییب فور تارمامیش اؤبیری تیکه نی گۆتورمه یین.

گونده بير دفعه چوخ ينماق عوضينه، نجه دفعه آز يئيين. جورب به جور ميوه لر، گۆى، تاخيل، سوت محصول لاری، قيرمیزی ات، باليق و دريسيز توبوق کیمی سالم ينماقلاردان استفاده ائلهيين.

غذالاری ياغدا قيزارتمايين بلکه اولنلاری توست، فترده پيشيرماق، کباب و سودا پيشيرماق فورموندا حاضرايين. هابئله گونده ايچدیگيز سوپون مقدارینی آرتيرين.

بدن تحركوزو آرتيرين

بدن فعالیتی غذا رژيميندن آرتیق سيزين ساغلامليغيزا فايدالی اولار. او سيزی آغ جيگر، سوموک و اورک دامار ناخوشولقلاريندان اماندا ساخلار.