

اوروجلوقدان سونراکی ینماغیمیز نئجه اولمالیدیر؟

یاخجی اولار اوروجلوقدان بیر هفته سونرا یاچن اوروجلوقدا یندیغیمیز ترتیبی رعایت ائدیپ ناهار و صبحانه واختلاری یونگول ینماق ینیلین.



یاخجی اولار اوروجلوقدان بیر هفته سونرا یاچن اوروجلوقدا یندیغیمیز ترتیبی رعایت ائدیپ ناهار و صبحانه واختلاری یونگول ینماق ینیلین.

اوروجلوق آییندا خیریم- خیردا ینماق و ینماغا تَخَنک سالماق کیمی بعضی اشتباه عادتلر ترکیدیلیر و هضم سیستمی یاری استراحت وضعیتته دوشور.

اوروجلوق آییندا بدنن زهرلرین آیینماسیندان علاوه مصنوعی و یاغلی ینماقلارین مصرفده آزالیر.

آما اوروجلوق قورتولاندان سونرا صبحانه و ناهار واختلاری آغیر و یاغلی غذالار ینیلینسه کؤکلماغا سبب اولار بیلر.

اوروجلوقدان چیخماق همان آرتیق ینماق بدنده اسید اوریک و کلسترولون مقدارینی چوخالداری کی بو مسأله سوء هاضمه یه گتیریب چیخارا بیلر. بونا گؤره هنج اولماسا بیر هفته یه قدر اوروجلوق آیین عادتینی ساخلاماق لازمدیر.

وعده لر آراسیندا خیریم- خیردا دا ینماق ایسته سز یاخشی اولار میوه و یا گؤی ینیه سیز و گون بویو سو و مایعاتدان داها آرتیق استفاده ائلیه سیز.

یاخجی اولار اوروجلوقدان سونراکی اول گونلرده تویوق و بالیق و سودا پیشمیش غذالار کیمی حجمی آز و یونگول غذالاردان استفاده ائلیه سیز کی هضم سیستمی تازا شرایطه عادت ائلیه.

لینک مطلب در سایت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=825>