

آب بخورید تا لاغر شوید

تحقیقات جدید نشان می دهد ، نوشیدن آب پیش از هر وعده غذایی موجب کاهش اشتها می شود...



تحقیقات جدید نشان می دهد ، نوشیدن آب پیش از هر وعده غذایی موجب کاهش اشتها می شود. بر اساس جدیدترین تحقیقات، مصرف نیم لیتر آب پیش از هر وعده غذایی موجب کاهش اشتها می شود. مصرف آب پیش از صرف صبحانه 75 کالری را کاهش می دهد. این 75 کالری در طول یکسال به 27 هزار و 375 کالری یعنی معادل 3 کیلوگرم چربی می رسد.