

KTÓRĄ DROGĘ WYBRAĆ?

- ❓ restrykcyjne, monotonne diety
- ❓ szybka utrata masy ciała
- ❓ dieta “na chwilę”
- ❓ głodówki, posty, ograniczenia
- popadanie w skrajności

- ! stopniowa zmiana nawyków
- ! ustalenie realnego celu
- ! utrata masy ciała w umiarkowanym tempie
- ! zbilansowany sposób żywienia oparty na zasadach zdrowego żywienia

