

KİLO ALIMINDA AKLINIZA GELMEYEN İLK 10 ETKEN



1. Sağlıklı yağların aşırı tüketimi.



2. Yapay tatlandırıcılar (diyet gazlı içecekler).



3. Yağ yerine farklı katkı maddeleri kullanılan hazır yağsız gıdalar.



4. Aşırı doğal şeker (meyve suyu, şuruplar, pekmezler, bal).



5. İşlenmiş "sağlıklı" atıştırma malzemeleri (granola barlar, protein karışımları).



6. Alkol ve kafein.



7. Et ve süt ürünlerindeki hormonlar.



8. Filtrelenmemiş sudaki kimyasallar.



9. Uyku eksikliği.



10. Yüksek stres seviyeleri.