Cum sa-ti reglezi nivelurile hormonale si sa topesti grasimea

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Exista o multime de nutritionisti si entuziasti de fitness care proclama cu vehementa ideea ca „o calorie este o calorie”.
Acestia iti vor explica in termeni vagi (indiferent daca le ceri sau nu parerea), ca tot ce conteaza este sa reduci aportului caloric, indiferent de ceea ce mananci.
Dupa ce petreci, insa, ceva timp facand cercetari in domeniul nutritiei si experimentand diverse regimurile alimentare, iti dai seama pe loc ca aceste afirmatii sunt departe de a fi adevarate. De fapt, CITESTE IN CONTINUARE
Sursa: secretele.com