

Top 5 Alternative Sanatoase pentru Zahar

Un articol de Cristian Iacov

Este bine cunoscut faptul ca avem o tendinta interioara de a indulci alimentele inca din primele zile de viata. Lupta impotriva dorintei coplesitoare de alimente dulci (dulciuri) nu este usoara, dar cu un pic de ajustare si substitutii adecvate, putem elimina complet zaharul din dieta noastra, fiind mult mai sanatosi. Va aducem mai jos o lista de alimente care sunt cel mai bun inlocuitor pentru zaharul rafinat.

Mierea

Mierea este un substitut excelent pentru zahar in aproape toate retetele. CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: <http://www.secretele.com>

Cum sa imbatranim frumos si sanatos

Secretele unei imbatraniri frumoase

si sanatoase

Cred ca deocamdata este prea mult sa ne gandim sa pacalim imbatranirea, dar ceea ce putem face este sa imbatranim cu cap. Toata lumea vrea sa scape de imbatranire, de fapt noi vrem sa scapam de moarte. Slabe sanse, insa ceea ce pot eu sa fac este sa va prezint un articol (compus din mai multe articole pe care le-am citit cu mare interes) de unde putem sa aflam cum sa imbatranim frumos.

Incepem, deci, cu gandirea pozitiva, continuam cu alimentele pe care trebuie sa le consumam si terminam CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: www.secretele.com