

Алиса Каримова

**СВЕЖЕЕ ДЫХАНИЕ:
СОВЕТЫ
СТОМАТОЛОГОВ**



Алиса Каримова
Свежее дыхание:
советы стоматологов

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28720615
ISBN 9785449018168*

Аннотация

Кому понравится вести разговор с человеком, у которого изо рта разит, как у чудовища? Иметь свежее, располагающее к поцелуям дыхание, легче, чем вы могли подумать! Стоматологи поделились с нами советами, как же все-таки обрести свежее дыхание. Не будем затягивать предисловие и перейдем сразу к делу: 14 советов для свежего дыхания от стоматологов.

Содержание

Введение	5
1. Низкоуглеводная диета	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Свежее дыхание: советы стоматологов

Алиса Каримова

© Алиса Каримова, 2019

ISBN 978-5-4490-1816-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Кому понравится вести разговор с человеком, у которого изо рта разит, как у чудовища? Иметь свежее, располагающее к поцелуям дыхание легче, чем вы могли подумать!

Стоматологи поделились с нами советами, как же все-таки обрести свежее дыхание. Не будем затягивать предисловием и перейдем сразу к делу: 14 советов для свежего дыхания от стоматологов.

1. Низкоуглеводная диета

Придерживайтесь низкоуглеводной диеты со сбалансированным содержанием белков и жиров. Жирная еда при переваривании выделяет кетоны, побочные продукты жиров, которые оседают в желудке и ферментируются, а их запах поднимается наверх по пищеводу, приводя к отвратительному запаху изо рта.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.