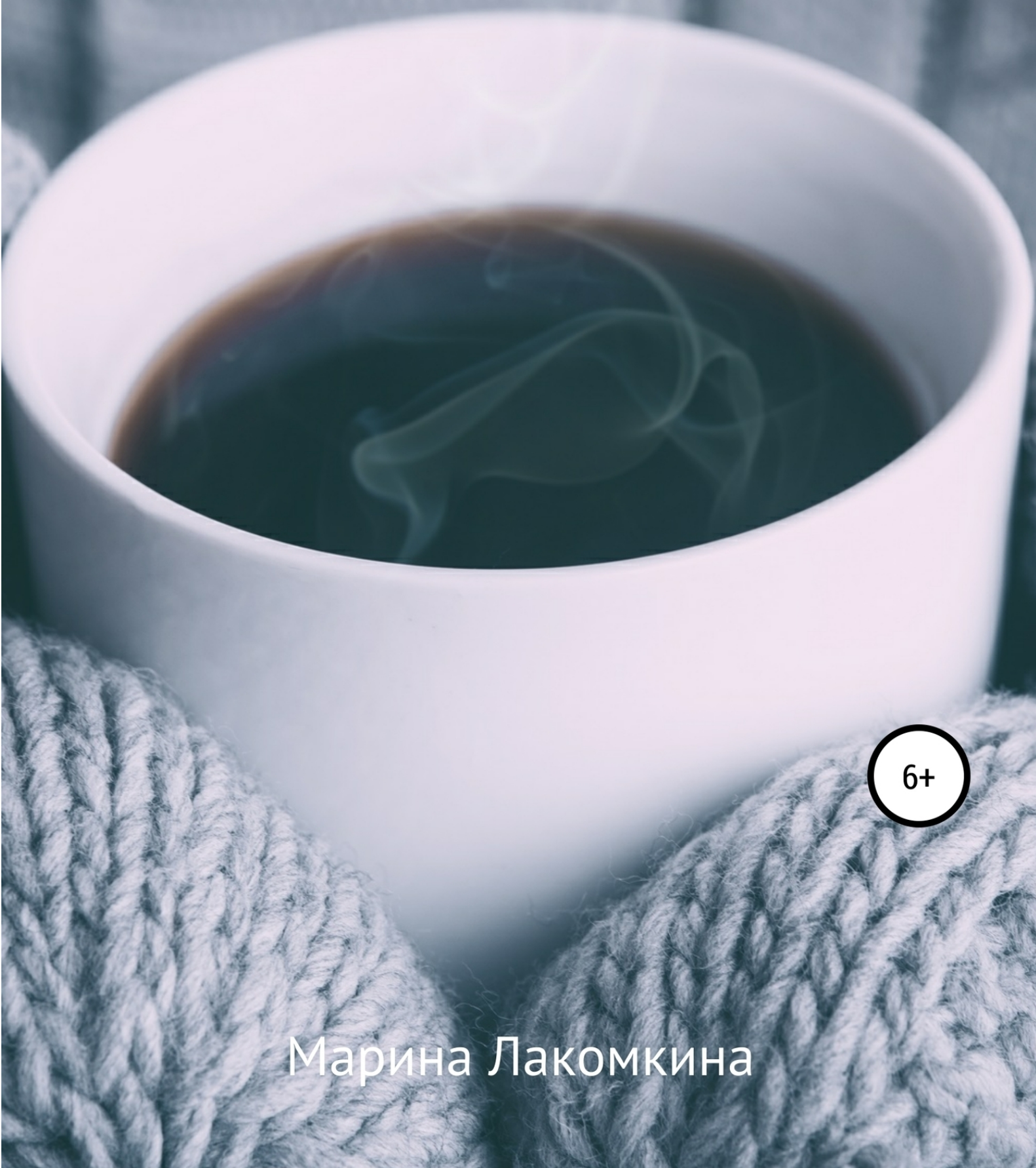


Особенности питания в зимний период



6+

Марина Лакомкина

Марина Лакомкина

**Особенности питания
в зимний период**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Лакомкина М. А.

Особенности питания в зимний период / М. А. Лакомкина —
«ЛитРес: Самиздат», 2019

Поздняя осень и зима – очень коварный период. Стужа и мороз, ветер, изморозь, снег, слякоть – крайне некомфортные для человека погодные условия. Поэтому неудивительно, что люди тянутся к сладостям, калорийной и жирной пище и углеводам.

© Лакомкина М. А., 2019

© ЛитРес: Самиздат, 2019

Некоторые люди всерьез уверены, что пережить холодный сезон, не прибавив в весе, невозможно. И, казалось бы, это мнение совершенно верно – в начале весны многие из нас обнаруживают несколько лишних сантиметров на талии и бедрах. Такая особенность человеческого организма хорошо изучена наукой, и сейчас уже понятно, от чего происходит набор веса.

Поздняя осень и зима – *очень коварный период*. Стужа и мороз, ветер, изморозь, снег, слякоть – крайне некомфортные для человека погодные условия. Поэтому неудивительно, что люди тянутся к сладостям, калорийной и жирной пище и углеводам.

Конечно, в такой ситуации за своим поведением нужно следить намного тщательнее, чтобы не встречать скорую весну вместе с лишними килограммами и не решать в авральном порядке возникших проблем с собственным гардеробом. Тем более, весной всем нам хочется выглядеть привлекательными, здоровыми и нарядными!

Поэтому давайте разбираться с тем, какие продукты помещать в собственный холодильник с наступлением осенних холодов, а покупку каких оставить до лучших времен. И заодно мы расскажем о нескольких весьма распространенных ошибках, которые приводят к набору лишних килограмм за зиму.

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.