

دلایلی که باعث می‌شوند همیشه گرسنه باشید



غذایی که می‌خورید با فعالیت تان هماهنگ نیست



صبحانه نمی‌خورید و به ناهارتان هم توجهی ندارید



ممکن است دیابت یا پرکاری تیروئید داشته باشید



شب‌ها به اندازه کافی نمی‌خوابید



تشنه‌اید و آب بدنتان کم شده است



بیش از حد قند و شکر می‌خورید



وعده‌های غذایی تان کم فیبر یا فاقد فیبر است



پروتئین کمی دریافت می‌کنید



درگیر خوردن احساسی هستید



ممکن است دچار افسردگی یا اختلال خلقی دیگری باشید



به سرتان اجازه می‌دهید زمان غذا خوردنتان را تعیین کند نه معده‌تان!



کربوهیدرات‌های پیچیده را کم و کربوهیدرات‌های تصفیه شده را زیاد مصرف می‌کنید

