

چند شرط لاغر ماندن بعد از رژیم و کاهش وزن



مصرف غذا به اندازه
رفع گرسنگی



هیدراته ماندن با
روزانه ۸ لیوان آب



چک کردن وزن به
صورت هفتگی



داشتن چند وعده غذایی
کوچک جای یک وعده بزرگ



صرف غذا در محیط آرام
و بدون حواس پرتی



خوب جویدن غذا



به تعویق نینداختن
وقت ناهار



حذف نکردن وعده صبحانه



انجام ۳۰ دقیقه ورزش روزانه



خوردن میوه و اسنک کم کالری
جای خوراکی چرب و شور



پرهیز از نوشیدن نوشابه
و مایعات قندی