

## Ο Νο1 τρόπος να κόψετε «μαχαίρι» το τσιμπολόγημα

/ [Επ](#)



"

Κάνετε δίαιτα και θέλετε να αποφύγετε

το τσιμπολόγημα; θέλετε να απολαύσετε τα γιορτινά εδέσματα χωρίς να πάρετε βάρος; Δεν είναι ανάγκη να κάνετε αυστηρές δίαιτες οι ειδικοί θεωρούν ότι η λύση βρίσκεται αλλού."

Βρετανοί επιστήμονες διαπίστωσαν ότι το κλειδί για έλεγχο του σωματικού βάρους είναι να μασάμε καλά το φαγητό μας.

Σύμφωνα με νέα μελέτη αν κάποιος μασάει κάθε μπουκιά του επί 30 δευτερόλεπτα, όχι μόνο περιορίζει την όρεξή του, αλλά και την επιθυμία του για γλυκά και τσιμπολόγημα δηλαδή τις αιτίες που συνήθως αυξάνουν το βάρος μας ή ευθύνονται για την αποτυχία μας να αδυνατίσουμε. [\(περισσότερα...\)](#)