



Jesień i zima to czas, gdy krótkie dni sprawiają, że częściej zostajemy w domu, mniej uważamy na swoją dietę i ograniczamy aktywność fizyczną. W efekcie, nie trudno o kilka nadprogramowych kilogramów. Jak zatem nie przytyć w okresie jesienno-zimowym? Wystarczy zastosować poniższe rady!

