

Andreea Sava: 30 de alimente care te ajută să ai abdomen plat

Bogdan Cotigă / 08 Martie 2019 / 17:54



Descriere foto: Poza descriptiva

Așa cum am mai spus, abdomenul depinde în proporție covârșitoare de ceea ce mănânci. Detest clișeele dar expresia "abdomenul se face în bucătărie" este extrem de adevărată. Sigur, vor exista și cârcotași care îmi vor arăta poze mănâncă orice și sunt slabi. Am văzut și multe dive autohtone leșinate de slabe și care au abdomenul pufos. Nu înțelege prin burtă să ai un bidon în față", a scris jurnalista Antenei 3.

În al doilea rând, în tinerețe se mai poate să ai talie chiar dacă mănânci prostii dar avantajul ăsta dispăre cu vârsta, creșterea că, dacă vorbim despre 6-pack sau chiar 8-pack, deja fără dietă nu se poate. Partea bună este că există alimente care împotriva colăceilor din jurul taliei. Iată [AICI](#) o listă cu 30.