



குறைவான சீனி நிறைவான ஆரோக்கியம்
சீனியைக் குறைக்க 7 விவேக வழிமுறைகள்

வழி

தவிர்க்கவும்

பிரதான உணவு
நேரங்களுக்கிடையில்
மற்றும் படுக்கைக்குச் செல்லும்
முன் நொறுக்குத் தீனி,
இனிப்பு உணவுகளை
சாப்பிடுவதை தவிர்க்கவும்.



உங்களுக்குத் தெரியுமா

நொறுக்குத் தீனியில்
அதிகமான சீனி கலந்து இருப்பது,
தேவையற்ற அதிக கலோரியை
பெறுவதற்கு ஒப்பானதாகும்.