

 Alicja Dusza, 2014-04-25 09:00

# Chcesz schudnąć? Zobacz, jakich błędów nie popełniać



Thinkstock/GettyImages

Stosowałaś już wszystkie diety i nic? Może popełniasz wciąż te same błędy? Jakże?

## **Stosowałaś już wszystkie diety i nic? Może popełniasz wciąż te same błędy? Jakże?**

Na pewno nie powinniśmy stosować głodówek, bo one tylko spowalniają metabolizm, poza tym nie chudniemy, tylko pozbywamy się z organizmu wody. Podczas wyboru odpowiedniej diety powinniśmy pamiętać, że musi być ona różnorodna. No i oczywiście nie możemy zapominać o ruchu.

Zobacz, jakich błędów unikać podczas odchudzania.

**Przeczytaj również:** [Olej rzepakowy lepszy od oliwy z oliwek?](#)

Źródło: xnews