



MEHTAP YAKUT

SOCIAL MEDIA

ZAYIFLAMA SERÜVENİNE DESTEK OLACAK "MOTİVASYON KARTLARI"



Motivasyon

Kolay Olmayacak Ama Başaracaksın!



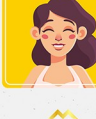
Motivasyon

Başlamak Başarmanın Tek Yoludur! Şimdi Diyete Başla!



Motivasyon

Kendini Fit Görmek Dünyanın En Güzeli Hissidir!



Kendime Not

ETRAFIMDAKİ OLUMSUZ SESLERE KULAĞIMI KAPATTIM. ZAYIFLAMA SERÜVENİMDE KAZANAN BEN OLACAĞIM.



Kendime Not

KENDİME GÜVENİYORUM, ZAYIFLAMA SERÜVENİNDEKİ İLK GÜNÜM ÇOK İYİ GEÇECEK. BEN BU İŞİ BAŞARACAĞIM.



Kendime Not

HER GÜN DYT. MEHTAP YAKUT'UN PAYLAŞTIĞI BEFORE-AFTER DEĞİŞİMLERİNE BAKIP KENDİMİ MOTİVE EDECEĞİM.



DIYET DOSTU

NEREDYSE SIFIR KALORİLİ BESİNLERİN FAYDALARI



YAZIN HABERCİSİ İLKBAHARIN İLK AYI MART AYI BİZİMLE...

PEKİ MART AYININ FAVORİ MEYVELERİNİ BİLİYOR MUSUNUZ?



DETAYLAR BİR SONRAKİ STORY'DE!



ELMA

BİR KÜÇÜK BOY ELMA YAKLAŞIK 60 KALORİDİR.

ANTIOKSİDANLAR, FLAVANOİDLER VE DIYET LİFİ AÇISINDAN OLUKÇA ZENGİNDİR.

KANSER, HİPERTANSİYON, DIYABET VE KALP HASTALIĞI GELİŞME RİSKİNİ AZALTMAYA YARDIMCI OLABİLİR.

SİNDİRİM SİSTEMİ İÇİNDEKİ METABOLİZMAYI UYARIR VE BAĞIRSAKTAKİ İYİ BAKTERİLERİ TEŞVİK EDER.



MUZ

POTASYUM, PROTEİN, MANGANEZ YÖNÜNDEN ZENGİNDİR.

BAGIŞIKLIK SİSTEMİNİZİ GÜÇLENDİRMEK İÇİN MUZ TÜKETMEK BİREBİRDİR.

POTASYUMDAN DOLAYI, GÜÇLÜ BİR ENERJİ KAYNAĞIDIR.

LİF KAYNAĞIDIR. BU NEDENLE DAHA UZUN SÜRE TOK KALMANIZI SAĞLAR. DIYET LİSTESİNE MUZU EKLEYEBİLİRSİNİZ.



ONLINE DİYET Danışmanlığı!



ONLINE DİYET Danışmanlığı!



ONLINE DİYET DANIŞMANLIĞI



KABUKLARINIZDAN KURTULUB!

ZAYIFLAMA KAMPI



YAĞ YAKIMINA YARDIMCI Besinler Listesi

1. Yoğurt
2. Hindistan Cevizi
3. Karaman Elması
4. Tereyağı
5. Zencefil
6. Yumurta



DIYET SERÜVENİNDE KAÇ KILO VERMEYİ Hedefliyorsunuz?



PATATES KAÇ KALORİ?

Patates Kızartması 312 kcal 100 gr

Haşlanmış Patates 86 kcal 100 gr

ONLINE DİYET DANIŞMANLIĞI



KABUKLARINIZDAN KURTULUB!

MUZ HAKKINDA BİLMENİZ GEREKENLER

1. 100 gram muz, 100 kalori içerir.
2. Muz, enerji kaynağıdır.
3. Muz, yağ yakımına yardımcıdır.
4. Muz, kan şekerini düşürür ve enerji verir.
5. Muz, kolesterolü düşürür.
6. Muz, kolesterolü düşürür.
7. Muz, kolesterolü düşürür.
8. Muz, kolesterolü düşürür.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

KARPUZLU Yeşil Çay!



DYT. MEHTAP YAKUT SAĞLIKLI TARİFLER

YAĞ YAKICI Salatalık Suyu!

1 salatalık

1 demet maydanoz

1 limon (kabukları soyulmuş)

2 cm taze zencefil

Yarım bardak su

Yarım çay bardağı maden suyu



THANKS