

5 sos πληροφορίες που πρέπει να ξέρεις πριν παραγγείλεις! Για να μην γυρίσεις με περιττά κιλά...

/ [Γενικά Θέματα](#)



Κάθεσαι αναπαυτικά... Όλη η παρέα μυρίζει ακόμη θάλασσα και αυτό σου έχει “ανοίξει” την όρεξη! Είσαι σίγουρη πως είσαι έτοιμη να φωνάξεις το... “παιδί” για την παραγγελία; Έχουμε τον απόλυτο οδηγό σωστής παραγγελίας σε ταβερνάκι. Για να μην καταλάβει κανείς πως κάνεις διατροφή, αλλά και να επιστρέψεις από τις διακοπές σε φόρμα!

Μην ξεφυλλίζεις λοιπόν τον κατάλογο με τα φαγητά σαν να είναι περιοδικό μόδας! Η Κλινική Διαιτολόγος Διατροφολόγος Γεωργία Καπώλη σε βοηθάει να το ρίξεις έξω χωρίς να ανησυχείς για θερμίδες, λιπαρά και κιλά. Άλλωστε με τις σωστές κινήσεις, ταβέρνα και δίαιτα δεν είναι ασυμβίβαστα!

ΤΑ 5 ΒΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑΣ [\(περισσότερα...\)](#)