

10 Μαΐου 2013

«Διατροφικές απάτες» Υγιεινή διατροφή: 22 επιλογές που δεν είναι όπως φαίνονται

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Ορισμένα τρόφιμα να και μοιάζουν υγιεινά, μπορούν να σαμποτάρουν πραγματικά τη διατροφή και τη σιλουέτα σας.

Η Δρ Λέσλι Μποντσι από το Πανεπιστήμιο του Πίτσμπουργκ στις ΗΠΑ, έχει συντάξει έναν κατάλογο με τις «διατροφικές απάτες» που πρέπει να αποφεύγουμε

εάν θέλουμε να έχουμε το επιθυμητό σωματικό βάρος.

Στο φωτορεπορτάζ που ακολουθεί, δείτε 22 τρόφιμα που μοιάζουν υγιεινά αλλά τελικά δεν είναι! [\(περισσότερα...\)](#)