I'm not a robot

pdf حمية الكيتو

هذا الدليل الشامل ستوف تجد كل ما تحتاج من معلومات بالتفصيل الذي يمكنك من الوصول إلى هدفك عندما يتعلق الأمر بفقدان الوزن. ثم ستحتاج إلى الحفاظ على الوزن المفقود. وفي هذه الحالة تحديدا يعتمد نجاحك على الالتزام بنظام غذائي منخفض الكربوهيدرات لتصل الى 50 غرام فقط من الكربوهيدرات في اليوم. ولكن إذا كنت مهتما بفقدان الوزن بسرعة فإن هذا يعني أنك تحتاج إلى أن تكون أكثر صرامة في الحد من الكربوهيدرات