



Błyskawiczna dieta

Idealna przed Sylwestrem!

Poziom trudności: Średni

1. Jeśli chcemy pozbyć się nadmiaru wody z organizmu, najlepiej unikać:

- A - soli
 - B - pieprzu
 - C - wody mineralnej
-

2. Przemianę materii wspomogą:

- A - papryczki chili
 - B - jabłka
 - C - obie odpowiedzi są prawidłowe
-

3. W szybkim chudnięciu przeszkadzają:

- A - białka
 - B - węglowodany
 - C - niektóre witaminy
-

4. Czy tłuste ryby pomagają w odchudzaniu?

- A - tak
 - B - nie
-

5. Owoców w dużej ilości nie należy jeść:

- A - wieczorem
 - B - rano
 - C - w południe
-

6. Najwięcej powinno się pić:

- A - niegazowanej wody
 - B - soków owocowych
 - C - napojów light
-



7. Czy w trakcie oczyszczającej głodówki można pić ziołowe herbatki?

- A - tak
 - B - nie
-

8. Siemię lniane poprawia:

- A - przemianę materii
 - B - wygląd cery
 - C - obie odpowiedzi są prawidłowe
-

9. Najmniej kalorii będzie miała ryba:

- A - gotowana na parze
 - B - smażona
-

10. Jeśli musimy posłodzić herbatę, najzdrowszy będzie:

- A - cukier biały
 - B - słodzik na bazie aspartamu
 - C - cukier trzcinowy
-



Błyskawiczna dieta

Idealna przed Sylwestrem!

Poziom trudności: Średni

Karta odpowiedzi

1. A
2. C
3. B
4. A
5. A
6. A
7. A
8. C
9. A
10. C