

Вы постоянно меняете одну диету на другую, читаете о диетах и готовы обречь себя на любые ограничения? Самое время разобраться в том, чего же больше в ваших мотивах, ведь хроническое соблюдение диеты – психологическая проблема. И решения лежат не на дне тарелки с мюсли. Там много всего, но решения не там.

---

1 / 3





Ольга Макарова