

Стоит ли ужинать?

Конечно, лучше на ночь не наедаться. Но у всех нас такой режим работы, что многие едят утром впопыхах, а основательно – вечером. Лучше все-таки пообедать днём или хотя бы устроить себе перекус, чтобы меньше съесть вечером. Но в принципе дело снова в общей калорийности потребляемой за день пищи. Если за весь день поесть не удалось, то рассчитайте ваш ужин в калориях и без еды не оставайтесь.