trabalho de alimentacão saudável

faça boas excolhas alimentares: reduza a ingestão de carboidratos e aumente a ingestão de gorduras boas(abacote e leite, isso vai evitar picos de glicose e insulina no sangue e fazer com que você se sinta sociado por mais tempo. Opete por alimentos com alto teor de triptofeno,como banana e leite