!!

**BASAK <basakcolaaak@gmail.com>**

**Fwd:**



**Sa**

**ğ**

**lıklı Ya**

**ş**

**am Bülteni**

1

message



**Şahin Bıçakcıoğlu** <hasansahin.bicakcioglu@gmail.com> Tue, Mar 23, 2021 at 9:08 PM

To: "basakcolaaak@gmail.com" <basakcolaaak@gmail.com>

---------- Yönlendirilen ileti ---------

Gönderen: **Diyetkolik** <duyuru@e.diyetkolik.com>

Tarih: 25 Şub 2021 Per, saat 18:04

Konu:  Sağlıklı Yaşam Bülteni

Alıcı: <hasansahin.bicakcioglu@gmail.com>

Haftalık içerik önerilerimizle geldik! Beslenme, motivasyon ve egzersiz konularına dair eğlenceli bir okuma yolculuğu sizi bekliyor.

Eğer bu mesajı göremiyorsanız lütfen tıklayınız.

Lütfen duyuru@e.diyetkolik.com adresini güvenilir adresler listesine kaydediniz.

**Karaciğer enzimleri neden yükselir, nasıl düşer?**

# MERCEK ALTINA ALDIK

Doğru beslenmeyle karaciğer enzimlerini düşürmek mümkün! Unutmayalım ki en iyi detoks karaciğerimize iyi bakmaktır.

**İçeriği Oku**

**Sigarayla vedalaştıktan sonra vücudunuzda neler değişiyor?**

# SİGARA GERÇEKLERİ

Sigarayı bırakmanızın ardından sağlığınızda aşama aşama gerçekleşen olayları sizin için listeledik.

https://mail.google.com/mail/u/0?ik=7f6cc16d99&view=pt&search…ad-f%3A1695047110926522767&simpl=msg-f%3A1695047110926522767

**İçeriği oku**

**Tek Yol Squat Değil! Alt Vücudu Çalıştıran 6 Egzersiz**

# EGZERSİZ

Alt vücut denince aklımıza ilk gelen egzersiz squattır değil mi? Ama tek yol squat değil. Egzersiz önerilerimize bir göz atın! Bölgesel sıkılaşma ve metabolizma hızlandırma gibi etkileri olan bu egzersizler sizi ne squat ne lunge kadar yoracak.

**İçeriği oku**

**Yulafın Süslü Hali: Yulaf Lapası Kaseleri**

# EĞLENCELİ BİR ÖĞÜN

Sosyal medyada ''Günaydın'' fotoğraflarının yüzü haline gelen yulaf lapasını bir de bizim vereceğimiz tariflerle deneyin. Haydi yulaf kaselerimizi dilediğimiz gibi süsleyelim!

**İçeriği Oku**

**Ketojenik Diyet Serbestleri ve Yasakları**

# MERCEK ALTINA ALDIK

Ketojenik diyetin beslenme çerçevesini gözden geçiriyoruz. İşte ketojenik diyet sırasında uzak durmanız gereken ve arkadaşınız olacak besinler...

https://mail.google.com/mail/u/0?ik=7f6cc16d99&view=pt&search…ad-f%3A1695047110926522767&simpl=msg-f%3A1695047110926522767

## İçeriği Oku

Gizlilik Sözleşmesi, (c) Ocak, 2021

İletişim için bu e-postayı cevaplamak yerine buraya tıklayabilirsin.

Öneri: diyetkolik@diyetkolik.com 'u adres defterine ekleyerek e-postalarımızı almayı garantileyebilirsin.

PCI Yazılım Danışmanlık ve Organizasyon Ltd. Şti.

Evliya Çelebi Mah. Sadi Konuralp Cad. No:5/2 IKSV Vakfı Binası 34433 Beyoğlu, İstanbul

Türkiye'nin en çok kullanılan diyet platformu

|  |
| --- |
| Footer image |

Bülten almak istemiyorsanız tıklayınAbone bilgilerinizi güncellemek için tıklayın

Lutfen Resimleri Goruntuleyiniz

https://mail.google.com/mail/u/0?ik=7f6cc16d99&view=pt&searc…ad-f%3A1695047110926522767&simpl=msg-f%3A1695047110926522767