

Hünärmenleriň pikirine, açlyk duýgusy hemişe ösýän keseli görkezmeýär. Has dogrusy, fiziki we akyll stresleriniň netijesinde ýokary energiýa çykdajylaryny görkezýär. Süýji keseliniň önüni almak üçin lukmanyňyz gündelik şeker kabul etmegiňizi çäklendirmegi maslahat berýär. Birden süýjiden ýüz öwürmek streslere sebäp bolup biler. Uly adam üçin gündelik kada 30 gramdan geçmeli däldir diýip belläp geçdi.