

# Ενεργειακή Ισορροπία

Το σωματικό μας βάρος μένει σταθερό όταν η ενέργεια (θερμίδες) που προσλαμβάνουμε μέσω της διατροφής είναι ίση με την ενέργεια που δαπανούμε για να αναπτυσσόμαστε και να δραστηριοποιούμαστε. Γιατί όμως παίρνουμε βάρος; Από τις παρακάτω ζυγαριές επέλεξε βάζοντας σε κύκλο αυτή με την οποία επιτυγχάνεις τη σταθερότητα στο βάρος σου!

