

ماه رمضان و معرفی یک رژیم غذایی سازگار با پوست
سال جدید با ایام مبارک ماه
رمضان مصادف شد. معمولا در
روزهای ماه رمضان به دلیل
طولانی بودن ساعات روزه داری،
گاهی احساس ضعف و خستگی بر ما
قالب می شود. اما اگر بدانید
همزمان با روزه در حال تجربه ی
رژیم فستینگ (رژیم روزه داری)
نیز هستید و مزایای زیادی به
پوست خود و بدن خود هدیه می
دهید، همان مقدار کم ضعف و
خستگی نیز از بین خواهد رفت و
با اشتیاق بیشتری روزه خواهید
گرفت.