يمد الطعام الجسم بالطاقة لاحتوائه على سعرات حرارية. لحرق الدهون في قطعة برجر لا بد من تمرين 51 من تمارين الحرق و 68 من رفع الأثقال لأن قطعة برجر تحتوي على 24 جرام و 490 سعرة حرارية وهو أكثر من ربع الكمية الموصى بها يومياً.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي