

حركة أفضل: تناول الطعام بطريقة يمكنك الحفاظ عليها لبقية حياتك دون الشعور باليأس ، كما يقول بالمر. وتناول المزيد من الأطحمة النباتية المصنعة مثل الحبوب الكاملة ،