

Saat 4'teki ofis atıştırmalarını hepimiz biliriz. Gofretler, ıkolatalar derken bir pişmanlık kaplar iimizi: Kilo alıyorum! Bu saatlerde iştahımız, varlığını en güçlü Őekilde belli eder. İkindi ğnlerinden kilo alarak çıkmak istemiyorsanız, işte size neriler!

Kaynak: <http://www.kariyer.net/kariyerRehberi/kariyerRehberiDetay.kariyer?přt=81&kn=599>