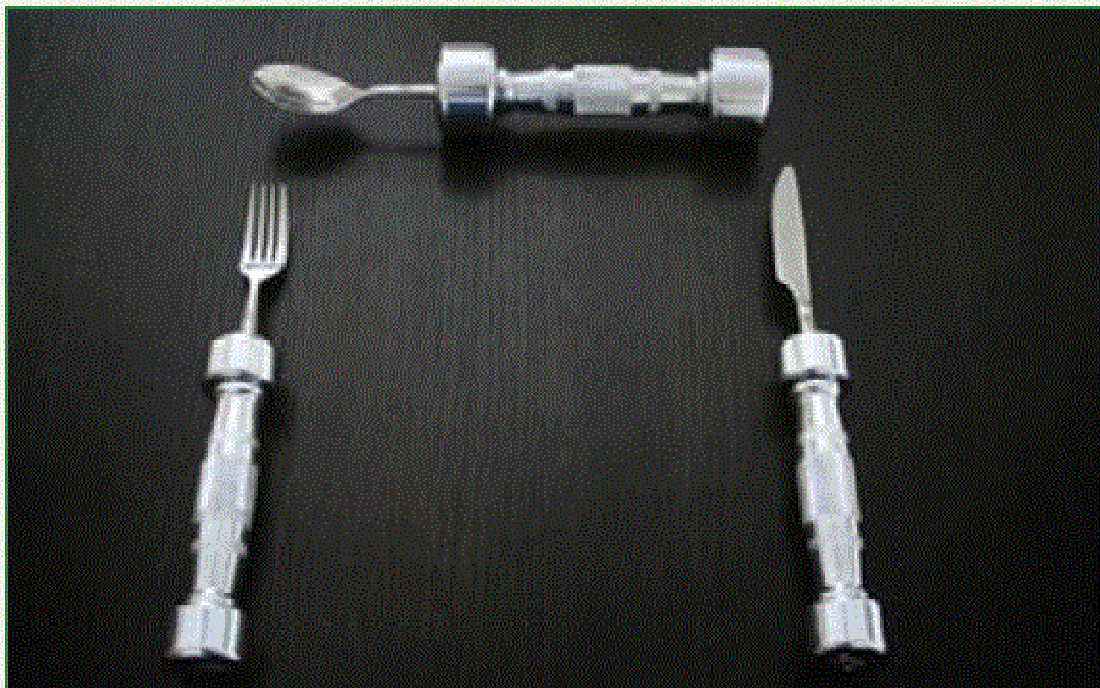


לאכול ולרזות

אנשים רבים נלחמים במשקל שלהם. מצד אחד הם רוצים לרזות, ומצד שני הם לא עומדים בפיתוי ואוהבים לאכול דברים משמינים. הפתרון הוא לעשות ספורט, אבל לא תמיד יש לאנשים זמן וחשק לכך. בשביל אנשים כאלה המציאו את סכו"ם המשקולות שלפניכם. הסכו"ם הזה כבד יחסית. המזלג והסכין שוקלים קילוגרם אחד, כל אחד. כך, כאשר משתמשים בהם שורפים קלוריות ומרזים. הכפית, לעומת זאת, שוקלת שני קילוגרם. למה? כי בכפית משתמשים בדרך כלל לאכול את הקינוח. כך שאם לא תתאפקו ותאכלו את הקינוח, לפחות תשרפו יותר קלוריות באותו זמן.



לרזות : maigrir , נלחמים : se battre , משקל : poids , לעמוד בפיתוי : résister à la tentation , משמין : qui fait grossir , פתרון : solution , חשק : envie , המציאו : inventer , סכו"ם : couverts , משקולות : poids , מזלג : fourchette , סכין : couteau , לשקול : peser , שורפים קלוריות : on brûle des calories , מרזים : maigrir , כבד : lourd , יחסית : relativement , כפית : petite cuillère , קינוח : dessert , להתאפק : se retenir