

selamat ulang tahun



9 Langkah Mengecilkan Perut tanpa Sengsara

STEP 6 : MAKAN MALAM
LOW CARBS JAM 6 SORE

Makan malam adalah penentu apakah Anda akan BIKIN Lemak atau BAKAR Lemak selama tidur. Kalau makan malam banyak karbo, jelas akan bikin lemak.

Ide makan malam : Sate, Steak ayam, Steak ikan, Daging, Sosis, Rendang, Ayam Pop, Ayam Bakar, Bebek Goreng

Semua tanpa KARBO