

## arıqlamaq ısteyenler

Gonerilib sebnem - 16.02.2012 16:34

---

arıqlamaq ısteyenler her gun forumda bir bir ne yediklerimizi yazaq?

=====

## arıqlamaq ısteyenler

Gonerilib sebnem - 16.02.2012 19:28

---

seher sirin cay icmisem,yarim lavas,tvoroqla.gunorta iki tike qaynanmis toyuq,axsam bir tike toyuq,bir qasiq vermisel.gun boyu arada popcorn yemisem bir stekan cay,bir qrilyaj sokolad,bir stekan kefir.yatana qeder elave olsa yene yazaram

=====

## arıqlamaq ısteyenler

Gonerilib Shahin - 16.02.2012 19:37

---

seher şirin çay, kolbasa,pendir,yağ günorta plov ətlə, axşam toyuq kartofla.arada yediklerimi və içdiklərimi saymıram. yatana kimide hele bilmirem ne yiyecem. nese iştaham yoxdu

=====

## arıqlamaq ısteyenler

Gonerilib sebnem - 16.02.2012 19:56

---

ele buna gore de arıqlaya bilmersen,azalt yediklerini,gorek kim daha dozumludur,kim daha az yeyecek?

=====

## arıqlamaq ısteyenler

Gonerilib Shahin - 16.02.2012 20:12

---

dözümün buna adıyyatı yoxdu :) mənim nə çəkim var ki :blush:

=====

## arıqlamaq ısteyenler

Gonerilib sebnem - 16.02.2012 20:24

---

get cekil bir de 15 gunden sonra cekil gorek kim daha cox arıqlayacaq.saglamliq ucun lazimdi.bol bol su

ic.

=====

## arıqlamaq isteyenler

Gonerilib Shahin - 16.02.2012 20:30

---

ok sabah da yeyim biri gün çekilerem :laugh:

=====

## arıqlamaq isteyenler

Gonerilib Shahin - 16.02.2012 20:40

---

əslində çox arıqlamaq üçün çox yemək lazımdır ki, maddələr mübadiləsi pozulsun və arıqlamaq prosesini başlasın :) yoxsa sağlam arıqlamaq mümkün deyil :)

=====

## arıqlamaq isteyenler

Gonerilib sebnem - 16.02.2012 22:33

---

az az ye tez tez ye prinsipi. bu gun qurtardi men elave olaraq bir dene de cay icdim.vesselam.sabah bir az da azaltmaliyam.geceniz xeyre

=====

## arıqlamaq isteyenler

Gonerilib Shahin - 16.02.2012 22:37

---

xeyrə qarşı

=====

## arıqlamaq isteyenler

Gonerilib sebnem - 17.02.2012 12:00

---

sabahiniz xeyir.bu sirin cay ne pis seydi el ceke bilmirem.dunen soz verdim ki,seher icmiyem,amma yene icdim.sonra da niye arıqlamiram deyirem

## ariqlamaq isteyenler

Gonerilib Semra - 17.02.2012 12:07

---

Salam.ariqlamaq üçün çörəyi azaltmaq lazımdı.Gün ərzində yediklərimizi yazsaq heç ariqlamaq olmaz.

=====

## ariqlamaq isteyenler

Gonerilib Semra - 17.02.2012 12:10

---

Səhər yeməyi 2sosiska 1 stakan acı çay 1 dilim çörək. :)

=====

## ariqlamaq isteyenler

Gonerilib Semra - 17.02.2012 12:18

---

idman etmək lazımdı <http://domenaz.com/images/fbfiles/images/8fxo2rm.gif>

=====

## ariqlamaq isteyenler

Gonerilib sebnem - 17.02.2012 12:25

---

yediklerimi yazdıqca yediklərimize baxıb belkə neyi azaltmalı olmalıyıq onu düşünə bilirik.coreyi təkce azaltmaqla olmaz.yağ sirniyyat şokolad da azaltmalıdı.həm yediklərimize baxıb utanırıq belkə

=====

## ariqlamaq isteyenler

Gonerilib sebnem - 17.02.2012 15:53

---

günortada 5 qəşq eristə asi yədim,coreksiz

=====

## ariqlamaq isteyenler

Gonerilib sebnem - 17.02.2012 20:58

---

axşam bir toyuq qanadı gün boyu iki stəkan çay,yarım erik murebbesi

=====

## arıqlamaq ısteyenler

Gonerilib Semra - 17.02.2012 23:54

---

Günorta 1toyuq budu kartoshka 1dilim çörək 1stakan sok.Arada çay konfetlə meyvə. :unsure:

=====

## arıqlamaq ısteyenler

Gonerilib Semra - 17.02.2012 23:58

---

Axsham makaron 2kotlet 1 stakan sok.biraz bundan əvvəl 1 stakan çay 1 dilim pirojna.bu günlük bu qədar. :)

=====

## arıqlamaq ısteyenler

Gonerilib Semra - 18.02.2012 00:06

---

Yatmadan yenə idman.Geceniz xeyrə qalsın. <http://domenaz.com/images/fbfiles/images/images.jpeg>

=====

## arıqlamaq ısteyenler

Gonerilib sebnem - 18.02.2012 13:07

---

sirin cayi ne ile evez edim axi men? yene her gunki kimi sirin cay,yarim lavas pendir,tvoroq.

=====

## arıqlamaq ısteyenler

Gonerilib sebnem - 21.02.2012 10:53

---

iki gundu sirin cay icmirem.ura.....

=====

## arıqlamaq ısteyenler

Gonerilib sebnem - 21.02.2012 21:58

---

axsam pendir yarim lavas goyerti

=====

## arıqlamaq isteyenler

Gonerilib Semra - 21.02.2012 22:02

---

Salam.Sebnem xanim bele yemekle cox ariqlayarsan.

=====

## arıqlamaq isteyenler

Gonerilib sebnem - 21.02.2012 22:05

---

hardaydi mende o bext :(

=====

## arıqlamaq isteyenler

Gonerilib sebnem - 25.02.2012 00:30

---

bayaqdan fikirlesirem ki,goresen men ne yeyirem ki,hec ariqlamiram.gunorta qaynanmis kartof,yumurta yemisem coreksiz.axsam da pendir lavas goyerti.kim deyer neyi azaldim men yemeyimde :(

=====

## arıqlamaq isteyenler

Gonerilib Şahin - 02.03.2012 15:22

---

beyindeki kompleksi azaltmaq lazimdir. inanmaq lazımdı ki, mən kök deyiləm. əks halda arıqlamaq mümkün deyil. insan özü nəyəsə inanırsa oda onun üçün realdır.inansan ki, bu cür yeməklə arıqlayacaqsan demək ariqlayacaqsan. arıqlamaq üzrə mütəxəssis Şahin İsmayılov :)

=====

## arıqlamaq isteyenler

Gonerilib sebnem - 03.03.2012 18:21

---

Şahin İsmayılov öyrənmək olar siz neçə kiloqramsız?  
;)

=====

## arıqlamaq isteyenler

Gonerilib sebnem - 03.03.2012 23:22

---

etiraf edirem bu gun dietami pozmusam.gunorta dadli lazanya yemisem.meslehetlidi,dietde olmayanlar yesin

=====

## ariqlamaq isteyenler

Gonerilib Shahin - 06.03.2012 20:50

---

mən cəmi 110 kg )) onu da deyim bizde 100 kg-dan az olana pis baxırlar))

=====

## ariqlamaq isteyenler

Gonerilib sebnem - 03.04.2012 21:17

---

hec kime demeyin kokelib olmusdum 60 kilo.ikinci heftedir ki,dieta saxlayiram.bir hefteye 2 kilo ariqlamisam olmusam 58.ama yene saxlayiram gorum ne qeder itire biliremse itirim cekimi :)

=====

## ariqlamaq isteyenler

Gonerilib sebnem - 08.04.2012 20:25

---

uraaaaaaaaaaa.57 kilo olmusam.1 kilo da getdi.... :P

=====

## ariqlamaq isteyenler

Gonerilib Semra - 09.04.2012 21:14

---

Kemale xanim tebrikler.ne dieta edirsiz?

=====

## ariqlamaq isteyenler

Gonerilib sebnem - 10.04.2012 13:04

---

sebnem xanimam men sehv salmisiniz deyesen.....xususi dietadayam 4 heftelik.eger istediym cekiye yene bilmesem 4 hefte yene saxlayacagam ;)

=====

## ariqlamaq isteyenler

Gonerilib Semra - 10.04.2012 21:35

---

Bagishlayin adinizi sehv yazmisham.Dietanizi zehmet olmasa yazin.

=====

## ariqlamaq isteyenler

Gonerilib Semra - 10.04.2012 21:36

---

:cheer:

=====

## ariqlamaq isteyenler

Gonerilib sebnem - 16.04.2012 20:56

---

oldum 55 kilo uraaaaaaaaaaaaa

=====

## ariqlamaq isteyenler

Gonerilib Semra - 17.04.2012 20:17

---

Shebnem xanim sizi tebrik edirem. [http://domenaz.com/images/fbfiles/images/5\\_1\\_11.jpeg](http://domenaz.com/images/fbfiles/images/5_1_11.jpeg)

=====

## ariqlamaq isteyenler

Gonerilib sebnem - 25.04.2012 19:56

---

4 hefte sebr etdim 6 kilo verdim oldum 54 kilo indi yine 4 hefte saxlamaga qerar vermisem dietami.gorek bu defe nece olacaq :cheer:

=====