

# TOP 10 СОВЕТОВ ДИЕТОЛОГА

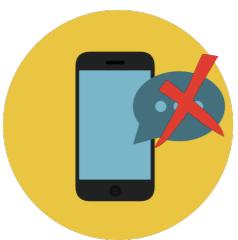
1



Ешьте регулярно.  
Не пропускайте завтраки.



2



Не отвлекайтесь ни на что во время еды



3



Смотрите на этикетки  
↑ Больше клетчатки  
↓ Меньше сахара и соли



4



Отдавайте предпочтение ненасыщенным жирам



5



Ходите как можно больше в среднем 10 000 шагов в день



Возмите с собой здоровый перекус



6

Не превышайте свои порции из раза в раз



7

Больше двигайтесь ((((( )))))  

- пользуйтесь лесницами
- работайте стоя
- делайте разминку
- считайте шаги



8



Избегайте напитков содержащих сахар

9



Не забывайте о 5 порциях овощей и фруктов в день!

- свежие
- замороженные
- консервированные
- сушеные/вяленые

10