TOP 10 СОВЕТОВ ДИЕТОЛОГА

marysstories
pitanie_ru

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 10000 STEPS

Ходите как
можно больше
в среднем 10 000
шагов в день

Clever Body Solutions

10TT Intervention for weight control based on habit-formation theory delivered through primary care, Journal Obesity, 2017

6 Возьмите с собой
здоровый перекус

7 Не превышайте свои
порции из раза в раз

8 Больше двигайтесь

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

9 Избегайте напитков
содержащих сахар

10 Не забывайте о 5
порциях овощей и
фруктов в день!

- свежие
- замороженные
- консервированные
- сушеные/вяленые

fruits and vegetables
EAT 5 A DAY for better health

www.mariakardakova.com