

Правила здорового питания

№1 Забудьте про фастфуд

• № 2. Ограничьте употребление рафинированных продуктов

№3. Пейте воду. (30-35мл на 1кг веса)

• №4. Не забывайте о белковой пище. (рыба, орехи, грибы и т.д)



№5 Следите за калорийностью и массой тела

• №6. Увеличьте потребление фруктов, овощей, бобовых и орехов

№7 .Ограничьте употребление поваренной соли

• №8. Меньше насыщенных жиров в рационе