

Jak jeść aby zachować zdrowie

Jedz 3-5 razy dziennie, ale mniejsze porcje. Przerwy między posittkami nie powinny być dłuższe niż 3-4 godziny

Jedz o stałych porach



Jedz przy stole. Nie jedz na stojąco czy chodząc



Staraj się nie jeść do syta



Do popijania używaj wody, nieśłodkiew herbaty lub naparów z ziół

Nie rezygnuj z posittków



Jedz powoli, dokładnie żuj każdy kęs

Skoncentruj się tylko na jedzeniu (nie czytaj, nie oglądaj TV)



Oprac: Marta Kusz