

Как изменить привычки питания?

- ❖ Прием пищи не менее 4-5 раз в день, небольшими порциями.
- ❖ Не пропускать завтрак и обед.
- ❖ Не перекусывать.
- ❖ стакан воды без газа за полчаса до еды снижает аппетит.
- ❖ Не «заедать» плохое настроение.
- ❖ Не есть «за компанию».
- ❖ Не бояться оставлять на тарелке недоеденное.
- ❖ Не доверять словом «диетический», «низкокалорийный», обращать внимание на цифры.
- ❖ Готовить без жира.

