

O czym *warto* pamiętać?



zasada nr 1

Jem regularnie
i różnorodnie



zasada nr 2

Nie głodzę się



zasada nr 3

Lubię warzywa



zasada nr 4

Spożywam
owoce



zasada nr 5

Ograniczam tłuszcze,
zwłaszcza zwierzęce



zasada nr 6

Piję wodę



zasada nr 7

Spożywam
mniej soli



zasada nr 8

Ograniczam
cukier



zasada nr 9

Ruszam się

Nie jestem na diecie - troszczę się o swoje zdrowie, zmieniam nawyki żywieniowe!