

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ТАБЛИЦА ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК

Название привычки	Дата начала	Прочно вошло в жизнь
Пища пережевывается максимально тщательно		
Отводить на завтрак, обед и ужин 20 минут на часах		
Уважительное отношение к еде		
Еда только по чувству голода.		
Теплая вода за 10-15 мин до еды		
Большая порция зелени каждый день		

© Все права защищены и принадлежат "VitaTeva"