

5 Правил Питания



**Ешьте 3-4 раза в день.
Откажитесь от перекусов.**



**Во время еды внимательно
следите за чувством насыщения.**



**Отводите на каждый
прием пищи 15-20 минут**



**Ешьте разнообразно
и вкусно**



**Не терпите
чувство голода долго**