

TOP 10 СОВЕТОВ ДИЕТОЛОГА

1



Ешьте регулярно.
Не пропускайте завтраки.

2



Не отвлекайтесь ни
на что во время еды

3



Смотрите на этикетки



Больше клетчатки



Меньше сахара и соли

4



Отдавайте
предпочтение
ненасыщенным жирам

5



Ходите как
можно больше
в среднем 10 000
шагов в день



6

Возьмите с собой
здоровый перекус



7

Не превышайте свои
порции из раза в раз



8

Больше двигайтесь

- пользуйтесь лестницами
- работайте стоя
- делайте разминку
- считайте шаги



9

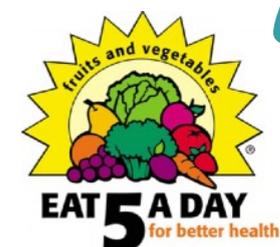
Избегайте напитков
содержащих сахар



10

Не забывайте о 5
порциях овощей и
фруктов в день!

- свежие
- замороженные
- консервированные
- сушеные/вяленые



10TT Intervention for weight control based on habit-formation theory delivered through primary care, Journal Obesity, 2017