

## 10 patarimų, susijusių su sveika mityba:



Valgykite įvairų maistą



Vartokite daug maisto produktų, kuriuose yra sudėtinių angliavandenių (duonos, bulvių, makaronų)



Kuo daugiau valgykite daržovių ir vaisių



Atminkite, sveika mityba padės jums išlaikyti normalų kūno svorį. Tinkamas kūno svoris padės jaustis puikiai



Valgykite saikingai - mažinkite vieno ar kito produkto kiekį, bet neatsisakykite jo visiškai



Valgykite reguliariai



Gerkite daug skysčių



Daugiau judėkite !



Pradėkite nedelsdami ! Imkitės pereinamųjų palaiptų.



Atminkite, nėra "gerų" ar "blogų" maisto produktų. Reikia TIK saiko.