









Как правильно есть?

СОВМЕСТНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ, ЕСТЬ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ (ЛУЧШЕ 5 РАЗ В ДЕНЬ)

ТЩАТЕЛЬНО МОЙ ФРУКТЫ И ОВОЩИ ПЕРЕД ЕДОЙ

ПЕРЕД ЕДОЙ МОЙ РУКИ С МЫЛОМ

ПОСЛЕ ЕДЫ ОТДОХНИ, ВЫБЕРИ СПОКОЙНОЕ ЗАНИМАНИЕ

ВО ВРЕМЯ ЕДЫ НЕ ТОПОЛИСЬ, ТЩАТЕЛЬНО ПРОВЕРЬ ЗАКРЫТЫЙ ФРОНТ

НЕ ПЕРЕЕДАЙ, ЕШЬ В МЕРУ, ВО ВРЕМЯ ЕДЫ НЕ ОТВЛЕКАЙСЯ И НЕ РАЗГОВАРИВАЙ

Здоровое питание

Что такое здоровое питание? Какие формулировки верны?



Подсказка

перестройка системы питания, изменение пищевых привычек

база, на основании которой строится отличное настроение, здоровое состояние организма, внешняя привлекательность

временная диета на месяц

сбалансированный рацион из натуральных и качественных



НЕ ПОКУПАЙТЕ ПРОДУКТЫ
СРОКАМ ИЛИ
СРОКАМ

НЕ ПОКУПАЙТЕ ПРОДУКТЫ
СРОКАМ ИЛИ
СРОКАМ

НЕ ПОКУПАЙТЕ ПРОДУКТЫ
СРОКАМ ИЛИ
СРОКАМ

ВРЕМЯ ЕДЫ
НЕ ТОРОПИТЬСЯ,
ТИШАТЕЛЬНО
ПЕРЕЖЕВЫВАЙ
ПИЩУ С ЗАКРЫТЫМ
РУТОМ