

Не заедать эмоции

Не пользоваться гаджетами во время еды

Не перекусывать

Есть больше овощей и фруктов

Ограничивать употребление сахара

Есть, когда голоден

ФОРМИРУЕМ ПОЛЕЗНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ



Завтракать

Пить воду

Разнообразить меню



8 800 2000 122