

TOP 10 СОВЕТОВ ДИЕТОЛОГА

1



Ешьте регулярно.
Не пропускайте завтраки.

2



Не отвлекайтесь ни
на что во время еды

3

Simplified Display

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 tbsp (14g)	
Amount per serving	
Calories	130
Total Fat 10g	20%
Saturated Fat 5g	10%
Trans Fat 0g	0%
Hydrogenated Fat 4g	8%
Monounsaturated Fat 6g	12%
Sodium 100mg	20%
Total Carbohydrate 15g	30%
Protein 5g	10%

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