Як обмежити в раціоні цукор

КРОК 1

Уживайте замість кондитерських виробів фрукти та сухофрукти

КРОК 2

Пийте воду замість соків і газованих напоїв

КРОК 3

Викресліть із раціону фаст-фуд і напівфабрикати

КРОК 4

Їжте овочеві салати зі спеціями й травами замість соусів і кетчупів

КРОК 5

Пийте чай і каву без цукру

Примітка. Подано за даними Центру громадського здоров'я МОЗ — **phc.org.ua**.

© Цифрове видавництво Експертус, shop.expertus.com.ua, 0 800 21 20 12