



☒ Nelere dikkat ediyorsun?



☐ Ispanak, pırasa gibi lezzetli sebzeleri **tabakta bırakmamak**

☐ Her gün en az bir buçuk litre **su içmek**

☐ Dengeli bir **kahvaltı** yapmak

☐ Abur cubur yerine **sağlıklı atıştırmalıklar** tercih etmek

☐ Her gün **orta büyüklükte** bir meyve tüketmek

☐ Her öğünde protein, karbonhidrat ve sağlıklı yağ içeren yiyeceklerden oluşan **dengeli bir tabak** oluşturmak

☐ **Tam tahıllı** ürünleri tercih etmek
(örneğin tam buğday ekmeği, esmer pirinç)

☐ Fast food yerine **evde yapılmış** sağlıklı yemekleri tercih etmek

☐ Süt, yoğurt, kefir gibi **kalsiyum içeren besinler** tüketmek

☐ Yemek yerken acele etmemek, **yavaş yavaş** ve keyifle yemek



EYVAH İŞLER KARIŞTI!!

Gururlu Ispanak,
Havalı Makarnaya Karşı

