Οι Διατροφικές Συνήθειες είναι Επιλογές

Πάρης Παπαχρήστος, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, M.Sc.

Διατροφική Συνήθεια Περιέγραψε συνοπτικά μια λανθασμένη διατροφική επιλογή που πιστεύεις ότι μπορείς να τροποποιήσεις!	Σε τι συχνότητα; Πόσο συχνά την κάνεις; Ξεκίνα με αυτές που γίνονται συχνότερα!	Σε ποιο μέρος; Είναι στην εργασία, είναι στην τηλεόραση στο σπίτι, είναι έξω το βράδυ;	Σε ποια ποσότητα; Σε τι διάσταση πιάτου το καταναλώνεις, τα παραγεμίζεις; Μήπως είναι μπαγκέτα;	Πως; Τρώς γρήγορα χωρίς να απολαμβάνεις το φαγητό;	Τι αλλαγή προτείνεις; Τέρμα η αναβλητικότητα, προσπάθησε να έχεις μικρές αλλά σημαντικές νίκες!

Διατροφικό tip

Θα παρατηρήσεις ότι οι διατροφικές συνηθειες που πρέπει να τροποποιήσεις δεν είναι άπειρες, αλλά λίγες και επαναλαμβανόμενες!

Λάβε Δράση!