

ΔΙΑΤΡΟΦΟΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ

Τρώω πολλά και διαφορετικά φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα!



Τρώω γάλα, γιαούρτι ή τυρί κάθε μέρα!



Δημητριακά (ψωμί, φρυγανιές, ζυμαρικά, ρύζι, κ.ά.) τρώω καθημερινά και προτιμώ τα πιο σκούρα και καστανά!



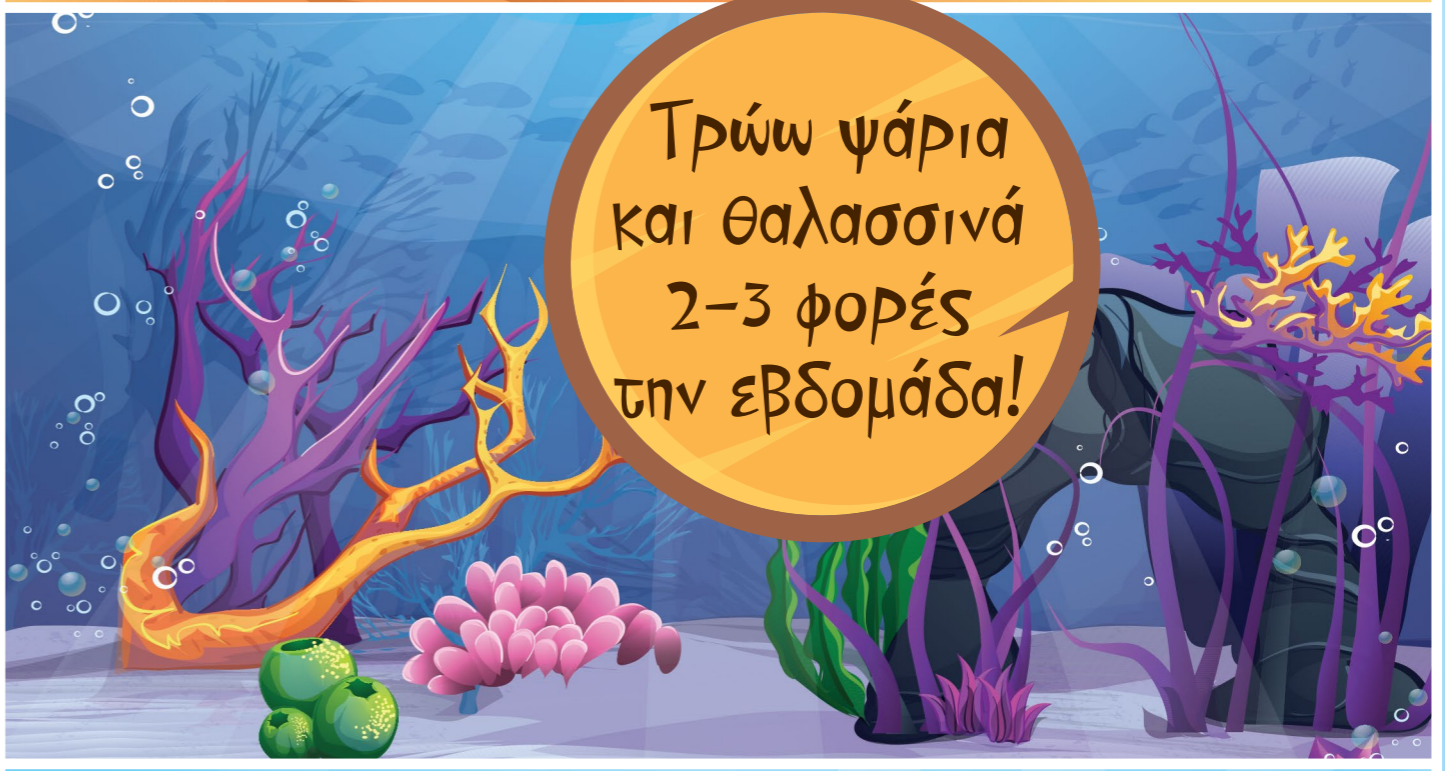
Τρώω αυγά μέρα παρά μέρα ή και κάθε μέρα!



Τρώω όσπρια (φακές, φασόλια, φάβα, ρεβίθια) τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα!



Τρώω ψάρια και θαλασσινά 2-3 φορές την εβδομάδα!



Τρώω κόκκινο ή λευκό κρέας 2-3 φορές την εβδομάδα. Αποφεύγω τα αλλαντικά, όπως ζαμπόν, μπέικον, σαλάμι κ.ά.!

Πίνω αρκετό νερό κάθε μέρα!



Κάθε μέρα δεν ξεχνώ τρέχω, παίζω και γελώ, κάνω και γυμναστική που είναι διασκεδαστική!

