

Правильный режим питания это:

- Принимать пищу в одни и те же часы 4 – 5 раз в день, не есть в промежутках
- есть спокойно, с удовольствием, тщательно пережевывая
- не есть поздно вечером (за 2 – 3 часа до сна).
- Есть надо, продукты полезные и необходимые для здоровья.
- Сладости можно есть только после еды.
- После приёма пищи надо немного отдохнуть.

