

Корисні поради від лікарки Кульбабки

1. Віддавай перевагу овочам, кашам, першим стравам і фруктам.
2. Не захоплюйся солодощами й цукерками.
3. Не вживай смажених, копчених, солоних страв.
4. Споживай продукти, багаті на вітаміни.
5. Уживай тільки свіжі страви та продукти.
6. Пий свіжовичавлені соки і компоти з ягід.
7. Уживай молочні продукти.

