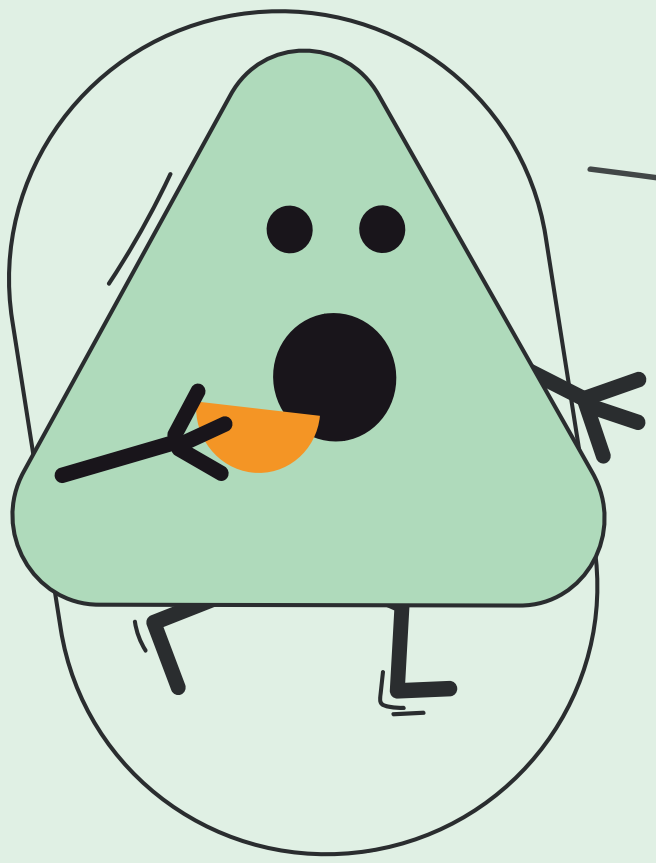
ГЛАВНОЕ-ЕШЬ!



Советы по укреплению психического здоровья можно найти на сайте **peaasi.ee**

Рекомендации по сбалансированному питанию:

- Всегда ешь фрукты отдельно от других продуктов. Фрукты перевариваются быстрее, тогда ситуация в желудке усложняется.
- Устрой день без мяса!
- Если возможно, старайся есть медленно, сосредоточившись на вкусе, текстуре и цвете пищи!
- Если ты заметил, что немного нервничаешь или тебе трудно сосредоточиться, спроси себя, может быть, ты не голоден? Если причина в этом, перекуси чем-то менее значительным.
- Завтрак может иметь большое значение для сбалансированного питания!
- Вечером поставь стакан воды комнатной температуры рядом с кроватью. Организму она потребуется утром первым делом.
- На улице становится теплее! Найди момент, чтобы насладиться обедом на свежем воздухе. Особенно здорово, если это можно сделать вместе с другом.
- Посмотри, какие продукты скоро испортятся в холодильнике. Может быть, их пока не стоит покупать или стоит точнее спланировать, что и в какой день приготовить на ужин.

peaasi.ee TERVISEKASSA