Painon tarkkaileminen

**Kaava on nerokas - 10 vinkkiä, jotka pitävät painosi kurissa**

**Säännöllinen vaa’alla käyminen ja 10 yksinkertaista painonhallintavinkkiä - siinä ovat brittitutkimuksen päätelmät siitä, kuinka säästyy kilojen kertymiseltä.**

**Onnistuneelle ryhmälle annettiin nämä painonhallinnan vinkit**:

1. Yritä syödä suunnilleen samaan aikaan joka päivä.

2. Valitse vähärasvaisia ​​elintarvikkeita aina kun voit.

3. Kävele 10 000 askelta joka päivä.

4. Valitse terveellinen välipala - tuoreita hedelmiä tai vähäkalorista jogurttia.

5. Tarkista rasvan ja sokerin osuus tuoteselosteista.

6. Kiinnitä huomiota annoskokoon - älä kasaa ruokaa lautasellesi vihanneksia lukuun ottamatta.

7. Nouse ylös kymmeneksi minuutiksi joka tunti.

8. Valitse juomaksi vettä. Juo mahdollisimman vähän sokeroituja hedelmämehuja. Pidä alkoholin juominen minimissä, sillä siinä on paljon kaloreita.

9. Keskity syömiseen. Älä syö samalla, kun katsot televisiota.

10. Syö vähintään viisi annosta hedelmiä ja vihanneksia päivässä.