

Как правильно есть?



ТЩАТЕЛЬНО МОЙ
ФРУКТЫ И ОВОЩИ
ПЕРЕД ЕДОЙ

СОБЛЮДАЙ
РЕЖИМ ПИТАНИЯ,
ЕШЬ В ОДНО
И ТО ЖЕ ВРЕМЯ
(ЛУЧШЕ 5 РАЗ
В ДЕНЬ).

ПЕРЕД ЕДОЙ
МОЙ РУКИ С МЫЛОМ.

ПОСЛЕ ЕДЫ
ОТДОХНИ,
ВЫБЕРИ
СПОКОЙНОЕ
ЗАНЯТИЕ.

ВО ВРЕМЯ ЕДЫ
НЕ ТОРОПИСЬ,
ТЩАТЕЛЬНО
ПЕРЕЖЕВЫВАЙ
ПИЦЦУ С ЗАКРЫТЫМ
РТОМ.

НЕ ПЕРЕЕДАЙ,
ЕШЬ В МЕРУ.
ВО ВРЕМЯ ЕДЫ
НЕ ОТВЛЕКАЙСЯ
И НЕ РАЗГОВАРИВАЙ

