Jedz 5 posiłków dziennie!

Uprawiaj sport!

NIE dla jedzenia typu fast food!

Nie jedz przeterminowanych produktów!

Jedz warzywa i owoce!

Jedz produkty zbożowe!

Jedz wszystko ale ... z umiarem!

Czytaj etykiety ze składem produktów!

Zwracaj uwagę na wartości odżywcze!

Pij min. 2 litry wody dziennie!

Żywność przechowuj w odpowiednich warunkach!

Jedz dużo produktów zawierających błonnik i białko!

Unikaj cukru!

Ogranicz spożycie słodyczy!

Jedz częściej ale małe porcje!

Jedz pieczywo pełnoziarniste!

Uważaj na tłuszcze! Badaj cholesterol!!!

Jedz ryby!

Ostatni posiłek zjedz min. 4 godz. przed snem!

Sport to zdrowie!

Bez wody nie ma życia!

Żołądek wielkości pięści!

Więcej ruchu Panie Brzuchu!!!

Nie kupuj oczami!

Na zakupy idź najedzony!

Brzoskwiniowy... a NIE o smaku brzoskwiniowym!

Zdrowe odżywianie = dostarczanie odpowiednich składników odżywczych!

Zbilansowana dieta!

Zdrowe odżywianie zaczyna się od... półki sklepowej!

Tkanka tłuszczowa to nadmiar spożytych węglowodanów!

Unikaj smażonych potraw!

Segreguj odpady!

Oszczędzaj wodę!

Oszczędzaj energię!

Woda to życie!