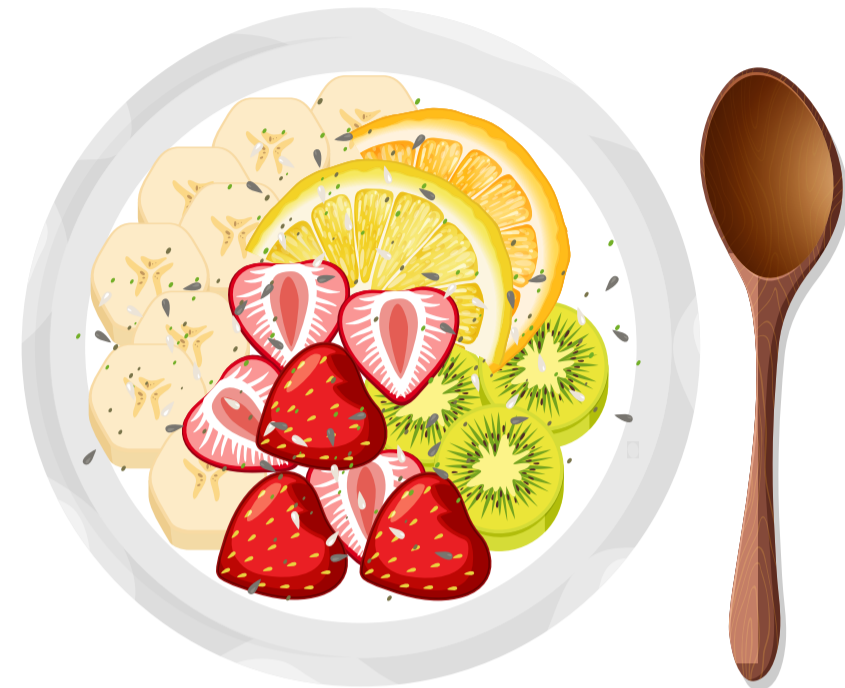


Jak jeść bardziej uważnie?

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI



Spożywaj posiłki bez pośpiechu.



Jedz posiłki z talerza, a nie prosto z opakowania.



Spożywaj posiłki w spokojnej, bezstresowej atmosferze.



Nie jedz na stojąco, usiądź wygodnie.

Jak jeść bardziej uważnie?

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI



Wyłącz radio,
TV, odłóż telefon
i gazetę.



Zwróć uwagę na kompozycję
posiłku, jego wygląd
oraz zapach.



Staraj się dokładnie
przeżuwać każdy kęs.