

VESELĪBAS IZAICINĀJUMS:

- Katru kumosu košļā 30 reizes
- Neēd pēc septiņiem vakarā
- Katrā ēdienreizē iekļauj dārzeņus
- Gatavo ēdienu mājās
- Pievērs uzmanību savai stājai, sēdi ar taisnu muguru
- Smaidi, cik daudz tas iespējams
- Kāp pa trepēm
- Uz galamērķi dodies ar kājām
- Gulī 8 stundas
- Izstaipies no rīta un vakarā
- Neēd ēdienus ar sāli
- Neēd ēdienus ar rafinētu cukuru
- No dzērieniem dzer tikai ūdeni
- Ēd to, ko organismam kārojas
- Ēd sešas nelielas maltītes
- Apēd 5 dažādus augļus
- Nesalīdzini sevi ar citiem
- Nepārmet sev
- Izvairies no ēdieniem ar augstu tauku saturu
- Dzer zaļo tēju
- Izmēģini jaunu vingrojumu
- Iegādājies garšaugu podiņā
- Neēd pārstrādātu pārtiku
- Dienā izdzer 2 litrus ūdens
- Ieej aukstā dušā
- Pagatavo salātus
- Ēd, līdz jūti sāta sajūtu
- Neej iepirkties
- Katrā ēdienreizē iekļauj dārzeņus
- Nostaigā vismaz 2 km

