

BŁĘDY ŻYWIENIOWE, KTÓRYCH NALEŻY UNIKAĆ:

1. Zaniżanie w samoocenie ilości spożywanych pokarmów.
2. Nieregularne jedzenie, podczas największego nasilenia głodu.
3. Nie jedzenie śniadania, a spożywanie głównego posiłku wieczorem.
4. Dojadanie między posiłkami.
5. Zbyt szybkie jedzenie.
6. Nieświadome jedzenie w czasie oglądania telewizji lub czytania.
7. Dokładanie na talerz w trakcie posiłku.
8. Zjadanie resztek.
9. Uspokajanie się jedzeniem.
10. Spożywanie zbyt małej ilości wody i warzyw.
11. Jedzenie potraw wysokokalorycznych w nadmiarze.
12. Smażenie zamiast potraw gotowanych lub pieczonych.
13. Nadużywanie soli i cukru.