

## Διατροφικές συμβουλές

### Διατροφικές Συμβουλές

- ✓ Πλήρες και χορταστικό πρωινό
  - ✓ Μικρά και συχνά γεύματα
  - ✓ Ισορροπημένος συνδυασμός πρωτεϊνών υδατανθράκων λαχανικών ή φρούτων σε κάθε γεύμα
  - ✓ Φρούτο και σνακ στα ενδιάμεσα
  - ✓ Κατανάλωση 1,5 λίτρο νερού την ημέρα
- 