



Φαγητό έξω;

4 tips για να μην χαλάσετε την διατροφή σας

Δεν υπάρχει λόγος να αποφύγετε τα φαγητό έξω από το σπίτι. Θα πρέπει όμως να σκεφτείτε προσεκτικά τι θα παραγγείλετε.

- Φάτε κάποιο σνακ πριν ξεκινήσετε από το σπίτι, έτσι ώστε να μην πεινάτε πολύ. Έτσι θα αποφύγετε να ξεκινήσετε το γεύμα σας με ψωμί.
- Αφουγκραστείτε το στομάχι σας και σταματήστε να τρωτέ όταν νιώσετε ότι χορτάσατε. Μόλις τελειώσετε ζητήστε από το σερβιτόρο να πάρει το πιάτο.
- Παραγγείλετε ποτήρι και όχι μπουκάλι κρασί και μάθετε να σας κρατεί ένα ποτήρι κρασί σε για όλο το γεύμα. Αν διψάτε ζητήστε νερό.
- Ζητήστε από το σερβιτόρο να μη σας φέρει ψωμί ή να τα πάρει αν βρίσκετε ήδη στο τραπέζι.