



Kevés só, alkohol és cukor, annál több zöldség és gyümölcs. A gyors étkezdéket pedig felejtsük el! Maradjon annyira vékony, amennyire lehet, de ne vigye túlzásba: a testtömegindex 21 és 23 között ideális. A túlsúly, "előszobája" lehet bizonyos daganatos betegségeknek.

[Bővebben>>>](#)