COM PREVEURE LA OBESITAT

Per prevenir l'obesitat, el primer que tens que fer és regular els teus hàbits alimentaris, i fer lo següent que et proposem:

* Faci quatre o cinc menjades al dia.
* Evitar picar entre hores.
* Augmentar l'activitat física.
* Beure molta aigua i preveure l’ingeriment de brioixeria.
* Menjar molta fruita i verdura.
* Ingerir 2 o 4 racions de làctics.