

These tips are designed to help you lose weight.

1. Eat three balance meals a day. **DO NOT SKIP MEALS.**
2. Eat much fresh fruit and vegetables. You can eat them plain or dip them in diet dressing.
3. Eat less high sugary foods such as: sugar, honey, jams, pies, cakes, donuts, cookies, candy, & regular soda. Choose healthy snacks such as: ½ a sandwich, cheese & crackers, veggies sticks w/ peanut butter.
4. Choose less processed & cured foods such as: bacon, sausage, hot dogs, pizza, sardines, & deli meats. Choose meats that are freshly cooked and not preserved.
5. Avoid drinking any fruit juices. Even homemade ones! Eat only fresh whole fruit such as an apple, pear, orange, or grapes.
6. Limit the use of dressings, gravies, jelly, butter, margarine. You will be surprised how good food can taste with just a sprinkle of lemon & pepper!
7. Exercise: Walk at least ½ hour 3 times a week.

Սյս խորհուրդները կօգնեն Ձեզ ազատվել ավելորդ քաշից:

1. Մնվեք չափավոր, օրը երեք անգամ: ԲԱՅ ՄԻ ԹՈՂԵՔ ՈՒՏԵԼՈՒ ժԱՄՆ:
2. Շատ թարմ միրգ ու բանջարեղեն կերեք: Կարող եք ուրել հենց այդպես, կամ թաթախել որևէ դիետիկ սոուսի մեջ:
3. Խուսափեք շաքար շաքար պարունակող ուրելիքից օրինակ՝ շաքար, մեղր, մուրաբա, կարկանդակ, քորթ, փքաբլիթ, բուլկի, քաղցրավենիք և սովորական գազով ըմպելիքներ: Առողջ սնունդ օգտագործեք, ինչպես օրինակ՝ կես բուրբերբոդ, կոնկետով պանիր, բանջարեղեն՝ գերանանուշի կարագով:
4. Սահմանափակեք վերամշակված և աղ դրած կերակուրները, օրինակ խոզի ապխտած միսը, երշիկը, հոթ դոգը, պիցցան, սարդինը և դելիկատեսային միսը: Կերեք թարմ պարբաստված և չպահածոյացված միս:
5. Խուսափեք մրգահյութերից, անգամ փանը պարբաստված: Կերեք միայն թարմ մրգեր՝ խնձոր, փանձ, նարինջ կամ խաղող:
6. Սահմանափակեք համեմունքները, սոուսները, սառնախյուսը, կարագն ու մարգարինը: Չեք պարկերացնի, թե մի կտոր լիմոնի ու պղպեղի օգնությամբ որքան համեղ կարող է ուրելիքը դառնալ:
7. Շարժվեք՝ շաքաթը երեք անգամ գոնե կես ժամ զբոսներ: