

# 10 правил питания



## 1 правило

Ешь в одно и тоже время не менее 4-х раз в день



## 3 правило

Ешь пищу, полезную для здоровья



## 4 правило

Ешь из чистой посуды



## 5 правило

Ешь не спеша



## 6 правило

Старатально пережевывай пищу



## 7 правило

Не пей сырой воды



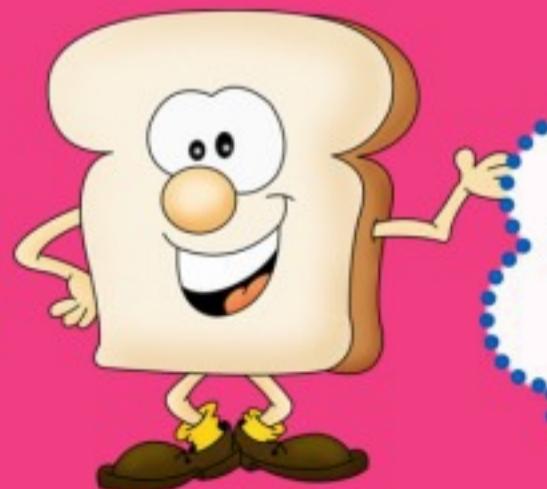
## 8 правило

Не пробуй на вкус незнакомые растения, ягоды



## 9 правило

Не ешь пищу, которая потеряла свой цвет, вкус запах



## 10 правило

После еды мой рот

