

- Αποφύγετε να κάνετε πολλές αλλαγές απότομα!
- Ξεκινήστε με μικρές αλλαγές οι οποίες μπορούν να διαρκέσουν για μια ολόκληρη ζωή!
- Κάθε στόχος που κατακτιέται, όσο μικρός και αν είναι, δεν παύει να είναι ένα βήμα προς τη σωστή κατεύθυνση!
- Ο σωστός προγραμματισμός πάντα βοηθάει!
- Αφιερώστε χρόνο για την αλλαγή στη συμπεριφορά σας!
- Η υιοθέτηση των έων συνηθειών δεν μπορεί να γίνει μέσα σε μια νύχτα!

- Πιο πολύ από οτιδήποτε άλλο... **Απολαύστε το φαγητό σας!**

□□□□□□

□□□□□□ *Επιμέλεια*

Κουτάντου Ειρήνη BSc (Hons), RD,

Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Υπεύθυνη Διαδικτυακών Υπηρεσιών του eatforlife.gr

Copyright © 2011

