



Как отказаться от сахара?

Уменьшайте
количество сахара
в рационе
постепенно, чтобы
организм привыкал
к меньшему
потреблению



**Замените сладкие напитки водой
или несладким чаем, чтобы
сократить потребление жидких
калорий**



Изучайте состав продуктов, избегая тех, что содержат скрытый сахар, таких как кукурузный сироп или фруктоза



Замените сладкие перекусы фруктами, орехами или йогуртом без добавок, чтобы удовлетворить желание сладкого

