



**Қанттан қалай
бас тартуға болады?**

ҚАНТТАН ҚАЛАЙ БАС ТАРТУҒА БОЛАДЫ?

Ағзаны
аз тұтынуға
дайындау үшін
рациондағы қант
мөлшерін біртіндеп
азайтыңыз



Сұйық калорияларды азайту үшін
қантты сусындарды сумен немесе
қантсыз шаймен
ауыстырыңыз



Жүгері сиропы немесе фруктоза сияқты жасырын қанттан аулақ болу үшін тағамның құрамын зерттеңіз



Тәттілерге деген құштарлықты
қанағаттандыру үшін тәтті
тағамдарды жемістермен,
жаңғақтармен
немесе қоспасыз
йогуртпен
алмастырыңыз

