Как правильно есть ?

1. Перед едой мой руки с мылом.
2. Во время еды не торопись, тщательно пережевывай пищу с закрытым ртом.
3. Не переедай, ешь в меру. Во время еды не отвлекайся и не разговаривай.
4. После еды отдохни, выбери спокойное занятие.
5. Тщательно мой фрукты и овощи перед едой.
6. Соблюдай режим питания, ешь в одно и то же время ( лучше 5 раз в день).

Береги своё здоровье!