Şeker Azaltma Önerileri

İçecek ve tatlı kontrolü.

Kaynak	Öneri
Meşrubat	Su / şekersiz alternatif
Tatlı	Porsiyon küçült
Meyve	Bütün meyve tercih et

Notlar

• Kademeli azaltma daha sürdürülebilir olur.

Bu belge genel bilgilendirme amaçlıdır; teşhis ve tedavi yerine geçmez. Kişisel durumunuz için aile hekiminize danışın.