

Prosti dnevi in zabava

Na zabavah in praznovanjih ...

- lahko jemo vse v neomejenih količinah, saj so praznovanja redka, zato s tem ne naredimo večje škode.
- se odločamo za manjše obroke, izbiramo bolj zdrava živila, pijemo nizkokalorične pijače in smo čim bolj telesno dejavni. Na zabavo pridemo siti.