



سبزی‌ها را با مقدار خیلی کم آب بپزیم و حتی الامکان از سرخ کردن آنها خودداری کنیم.



کشیدن هر نخ سیگار به طور متوسط ۵ دقیقه از عمر کم می‌کند.



بهتر است از انواع دوغ ساده، بدون گاز مصرف کنیم.



لبنیات (شیر، ماست، دوغ) را بصورت پاستوریزه تهیه و مصرف کنیم.



هر روز ۲ تا ۳ لیوان شیر و یا ماست بدون چرب یا کم چرب مصرف کنیم.



نداشتن فعالیت و بی‌حرکی عامل اصلی چاقی است.



کاهش صحیح وزن باید به صورت منظم، تدریجی و حداکثر یک کیلوگرم در هفته باشد.



بهترین میان وعده، میوه‌ها و سبزیها هستند.



حذف صبحانه احتمال چاق شدن، ابتلا به دیابت و حتی سکت قلبی را افزایش می‌دهد.



از نشستن‌های طولانی، به خصوص در محل کار و یا در حین تماشای تلویزیون خودداری کنیم.



از مصرف روغن‌های مایع یا بسته بندی شفاف در پشت شیشه فروشگاه‌ها که موجب فساد روغن مایع می‌شود، خودداری کنیم.



مقدار کلسیم ۲ لیوان دوغ کم چرب و کم نمک برابر با یک لیوان شیر یا ماست کم چرب است.



غذاهای آماده و کنسروها مقدار زیادی نمک دارند.