

Обращаемся к вам по поручению Президента МОО РДА, врача психоэндокринолога М. Богомолова. Скоро более трети населения России будет страдать ожирением. Эпидемически идет прирост заболеваемости сахарным диабетом 2 типа. Через год исполнится 30 лет ...

работы Клуба «Школа здоровья психофизической саморегуляции им. Эрнесто Рома». В Школах диабета все эти годы мы используем «учебные тарелки», чтобы указать, сколько овощей, каши, картошки, рыбы, мяса, соусов нужно разложить на тарелку. Опыт десятилетий показывает, что вернувшись из Школы домой потребитель тут же начинает нарушать данные ему рекомендации, беря в руки обычную белую, черную или иную тарелку. Британцы недавно наладили выпуск «диетических тарелок» (на фото):


The Diet Plate®™
You can do it. Participate. Exercise daily. Diet with a friend. Think low fat.
unlimited salad
Sauces
Carbohydrates
Hard cheese
Protein
fish or meat