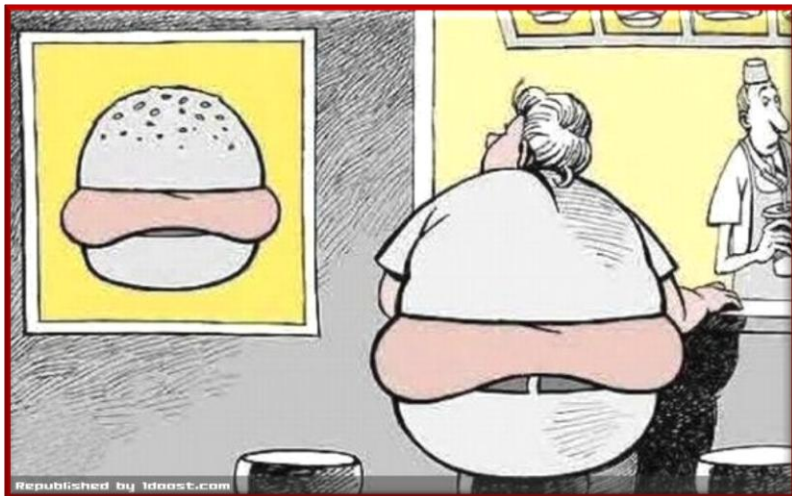


مهم‌ترین تأثیر مصرف چربی‌ها، افزایش وزن و چاقی،  
بیماری‌های قلبی، عروقی و سرطان‌ها می‌باشد.

برای جلوگیری از چاقی:



مصرف غذاهای آماده را به دلیل  
وجود روغن و نمک زیاد کاهش

داده و مصرف انواع میوه و سبزی را افزایش دهید.

مهم‌ترین تأثیر مصرف چربی‌ها، افزایش وزن و چاقی،  
بیماری‌های قلبی، عروقی و سرطان‌ها می‌باشد.

برای جلوگیری از چاقی:



لبنیات کم‌چرب را جایگزین لبنیات پرچرب  
کنید.

از غذاهای آب‌پز، بخارپز، تنوری و کبابی  
به جای سرخ کردن آنها استفاده کنید.

مهم‌ترین تأثیر مصرف چربی‌ها، افزایش وزن و چاقی،  
بیماری‌های قلبی، عروقی و سرطان‌ها می‌باشد.

برای جلوگیری از چاقی:

در زنگ‌های تفریح، از تنقلات و غذاهای شیرین  
و چرب، کمتر استفاده کنید و لقمه‌های سالم  
خانگی و میوه‌ها را جایگزین آنها نمایید.



به نظر شما...

افراد سالم ترند؟

مسابقه دو برنده اند؟

سالمی دارند؟

مناسب تری دارند؟

طولانی تری دارند؟



کدام یک از این

کدام یک در

کدام یک قلب

کدام یک ظاهر

کدام یک، عمر

سالم تر هستیم وقتی چاق نباشیم...