

آیا می دانید؟

بسیاری از سرطان‌هایی که منجر به مرگ می‌شود با آنچه ما می‌خوریم در ارتباط هستند.

- غذاها را به شکل سالم نگه داری نمایید.
- غذاهای کم چرب و کم نمک میل نمایید.
- انواع غذاهای گیاهی را در برنامه غذایی روزانه خود جای دهید.
- مصرف غذاهای صنعتی و فرآوری شده را کاهش دهید.
- وزن خود را ثابت نگهدارید و فعالیت بدنی منظم داشته باشید.

