

+ 三餐是你 最好的自我投資

Enjoying every meal each day leaves diseases away



醫師們的不生病法則
好好吃飯、好好生活

【三餐，是你最好的自我投資】

「把飲食當成『投資』，一位台灣餐飲史上最年輕的法式料理主廚曾說

「對進入第二人生最好的準備：第一是飲食不過量，
第二則是清楚理解『(精緻)糖』跟澱粉對身體的影響，
可以減少精製糖就是最基本的身體保養。」

若家人未曾特別注意飲食習慣，最佳策略就是「買菜回家」，
親自去買紅藜麥、花椰菜米、毛豆、羽衣甘藍 菜等營養豐富的食材，
讓家人自然而然吃到更優質的食物

營養師也認為，心中有自己的世界觀（對身體的自主權）

就不需要在乎（或依賴）外在的判斷影響自己，

尤其是每一口吃下肚的食物

擁有自主權

每天好好吃飯

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

