

# Για μια υγιεινή διατροφή (III)

/ Πεμπτούσια

image not found or type unknown



Στις τρεις προηγούμενες δημοσιεύσεις έμαθες αρκετά

πράγματα για τον τρόπο που πρέπει να διατρέφεις, για να παραμένεις υγιής. Διάβασες και σχετικές συμβουλές, που καλά θα είναι να βάλεις στόχο να τις τηρείς με ακρίβεια, όσο τουλάχιστον σου είναι δυνατόν. Όμως, δεν μπορείς να το αρνηθείς, ήδη έχεις αποκτήσει κάποιες διατροφικές συνήθειες, οι οποίες φαίνονται στις απαντήσεις που έχεις δώσει στις 10 ερωτήσεις που διάβασες στις τρεις προηγούμενες δημοσιεύσεις.

Σήμερα, με τη βοήθεια του πίνακα που φαίνεται παρακάτω, μπορείς να αξιολογήσεις τις συνήθειες της διατροφής σου. Έχεις σωστές διατροφικές επιλογές ή όχι;

?? ?? ?????????? ?????????? ?? ? [????????? ?](#). ???????, ??????? ?????????????-????????????  
MSc