



## تغییرات کوچک برای کاهش کالری مصرفی

انجام چند تغییر کوچک در رژیم غذایی‌تان به شما کمک کند تا میزان کالری دریافتی را کاهش دهید و وزن‌تان را کم کنید.

- انجام چند تغییر کوچک در رژیم غذایی‌تان به شما کمک کند تا میزان کالری دریافتی را کاهش دهید و وزن‌تان را کم کنید.
- این توصیه‌ها را برای کاهش کالری دریافتی‌تان انجام دهید:
- &#8226;از بشقاب و کاسه‌های کوچک استفاده کنید.
- &#8226;به آرامی غذا بخورید، و وعده غذایی‌تان را دست کم 20 دقیقه طول بدهید.
- &#8226;همیشه غذا را در بشقاب سرو کنید، و به طور مستقیم از قابلمه، جعبه یا کیسه غذا را نخورید.
- &#8226;نوشیدنی‌ها به جز آب را به درون یک لیوان باریک بریزید.
- &#8226;به جای نوشیدنی‌های کالری‌دار از آب استفاده کنید.