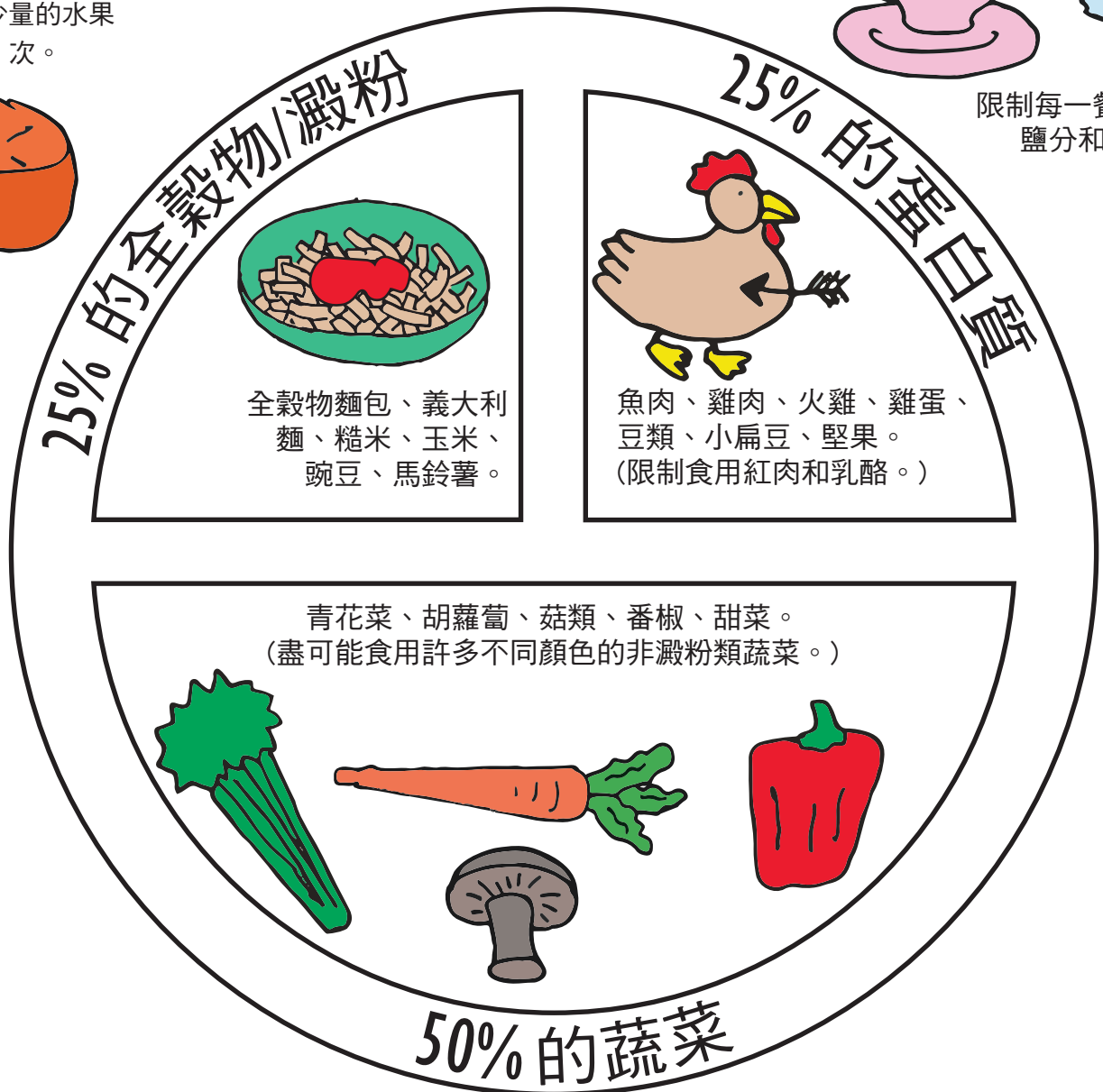
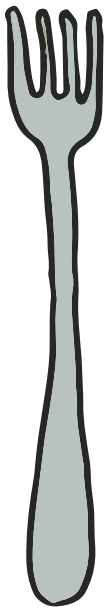
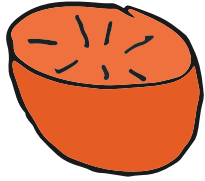


健康飲食餐盤

每天食用少量的水果
3至4次。



茶
咖啡



水

限制每一餐的糖分、
鹽分和油脂。



每天保持
活動！



橄欖油



菜籽油

使用健康的油品。
(限制食用奶油。)