

Вредные привычки в питании

7. Употребление тяжелой пищи в больших количествах или прием легкой пищи в слишком малых количествах вместо полноценного приема пищи.
8. Запивание еды фруктовыми соками или употребление фруктов вместе с основной едой.
9. Употребление пищи без ощущения голода.

