



# Три правила для любителей фаст-фуда

---

- Не ешьте фаст-фуд чаще, чем раз в неделю, а желательно делать это еще реже.
- Опаснее всего для здоровья жирные и высококалорийные блюда
- Если днем вы ели фаст-фуд, вечером обязательно нужно поесть нормально. Не стоит идти в ресторан быстрого питания на голодный желудок