

The Healthy Russian Bowl

360.514.2500

www.swmedicalcenter.org/diabetes

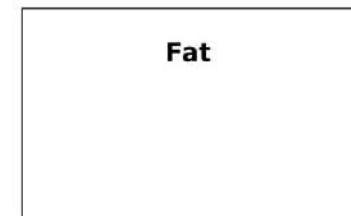
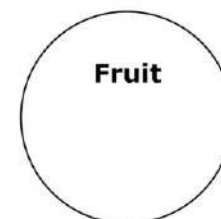
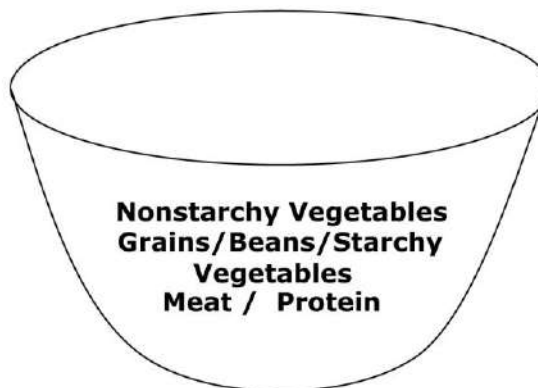
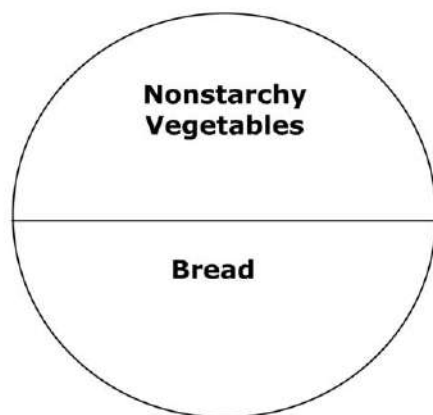
Миска здоровой русской пищи

Советы о здоровом образе жизни

- Запишитесь на прием к специалисту диетологу (RD).
- У Вас должно быть 3 полноценных приема пищи и 1-3 промежуточных приема пищи в день. Старайтесь питаться каждый день в одно и то же время.
- Больше двигайтесь, займитесь спортом.
- Ешьте меньше жирной, сладкой и соленой пищи.



The Healthy Russian Bowl



- Tips for good health**
- Ask to see a Registered Dietitian (RD).
 - Eat 3 meals and 1 to 3 snacks a day.
Try to eat at the same time each day.
 - Move your body more.
 - Eat less fat, sugar and salt.