

# Santé saine en 2020 : Voici les 10 principes à adopter

Certaines mauvaises habitudes alimentaires sont dommageables à votre santé. Pour remédier au fait, nous vous proposons d'éviter certaines habitudes pour que 2020 soit une année de santé pour chacun de vous.



1. Tous les aliments que vous consommez après 20h sont comme du Poison pour votre corps.
2. Si vous pouvez suivre la thérapie de l'eau pendant 3 mois religieusement, votre peau, votre corps et vos organes commenceront à fonctionner bien.
3. Savez-vous que le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée; Si vous devez sauter un repas, ça ne devrait pas être le petit déjeuner.
4. Savez-vous que trop de viande rouge est très dangereux pour votre santé.
5. Savez-vous les gens qui sourient toujours vivent plus longtemps, ont l'air plus jeune et sont plus en bonne santé.
6. Pour chaque bouteille de boisson gazeuse que vous consommez, vous venez de prendre 9 cubes de sucre, et cela prend 7 jours pour que cela sorte de votre corps; Les hommes augmentent leur probabilité d'avoir une crise cardiaque de 20 pour cent.
7. La viande frite est un tueur, dommageable pour votre corps.

8. Les personnes qui ne prennent pas le petit déjeuner auront un taux de glycémie inférieur.

9. Tenir vos urines lorsque vous êtes censé lâcher est une autre façon pour vous d'endommager votre foie.

10. Ajouter du sel dans votre nourriture quand elle est déjà servie est

Une autre façon de vous empoisonner lentement les organes vitaux.

Actualité Ecocitoyenneté Durabilité