

8 צעדים בכיוון בריא



5 קבוצות מזון לבסס עליהן את האכילה היומית:
דגנים מלאים, קטניות, ירקות, פירות, אגוזים וגרעינים.



7-8 מנות ירקות ופירות לפחות ביום.
גיוון בצבעים: אדומים, כתומים, צהובים, ירוקים, לבנים, סגולים...



1 ארוחה ביום לפחות הכוללת קטניות: חמוס, שעועית, עדשים, פול, אפונה, סויה ומוצריה (טופו, טמפה וכו').



כמה שפחות מוצרים אולטרה מעובדים:
חטיפים, ממתקים, שתייה ממותקת, בשרים מעובדים ומקבילים צמחיים מעובדים.



שתיית מים במקום משקאות ממותקים בסוכר או בממתקים אחרים והפחתת שימוש בסוכר במשקאות כמו קפה ותה.



שינה מספקת וטובה בתנאים של שקט וחושך
ללכת לישון בשעה לא מאוחרת.



לפחות 30 דקות פעילות גופנית מתונה עד עצימה ביום.



הימנעו לחלוטין מעישון מכל הסוגים (סיגריה, סיגריה אלקטרונית, נרגילה וכו').



עישון מזיק בכל מינון, כולל עישון פסיבי.