

# چند توصیه غذایی بعد از یک ماه روزه داری



نخوردن غذاهای  
سرخ کردنی و پرچرب  
تا حد امکان



داشستن میان وعده  
کوچیک جای  
وعده های سنگین



در نظر گرفتن زمان  
دقیق و منظم  
برای خوردن غذا



پرهیز از خوردن  
خوراکی های  
خیلی شور یا شیرین



داشتن ۳۰ دقیقه  
ورزش روزانه



خوردن سبزیجات در  
وعده های غذایی



انتخاب غذای  
سبک برای ناهار



کم مصرف کردن  
غذا در روزهای اول

