

건강한 하루를 위한 Tip



회의시간

당 함량이 높은 가공식품 섭취 줄이기



다류 견과류
당 0g 당 5g이하



짜고 단 음식 섭취 줄이기



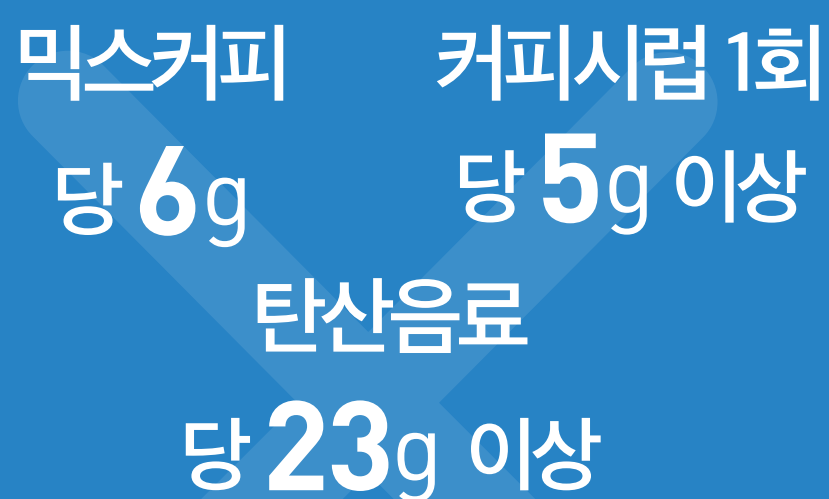
덜짜게, 덜달게라고 주문하기

소스는 찍어먹기

국물은 적게먹기

휴식시간

**당 함량 높은
음료 섭취 줄이기**



다류
(우영차·메밀차 등)

당 0g