



ATERIARYTMI, ESIMERKKI

Lisää päivään välipaloja tarpeen mukaan.
Juo vettä noin 1,5-3 litraa päivän aikana.



1.AAMUPALA

klo 8:00



2.LOUNAS

klo 11:00



3.VÄLIPALA

klo 14:00



4.PÄIVÄLLINEN

klo 17:00



5.ILTAPALA

klo 20:00

