



# SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN ÖNERİLER

**Evde pişen  
yemekleri  
tercih et!  
Yemek  
seçme!**

100.000 kişi üzerinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre; haftalık 11-14 ana öğününü (öğle ve akşam yemekleri) ev yemeği olarak tüketenlerin, haftanın yarısında öğünlerini dışarıda tüketen kişilere göre Tip 2 diyabete yakalanma riskleri %13 daha düşük. Aynı zamanda ev yemeği tüketen kişilerin 8 senelik araştırma süresince toplam aldıkları kilo çok daha az. Yani dışarıda beslenenler daha obez

