



# SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN ÖNERİLER

**BEYAZ EKMEK  
TÜKETMEKTEN  
KAÇIN!!!**

Çavdarlı, buğdaylı, bol tahıllı ve en nihayetinde rengi beyaz olmayan ekmekler bol lifli olmalarından dolayı bağırsak sistemini daha iyi çalıştırır.

