

# The Healthy Russian Plate

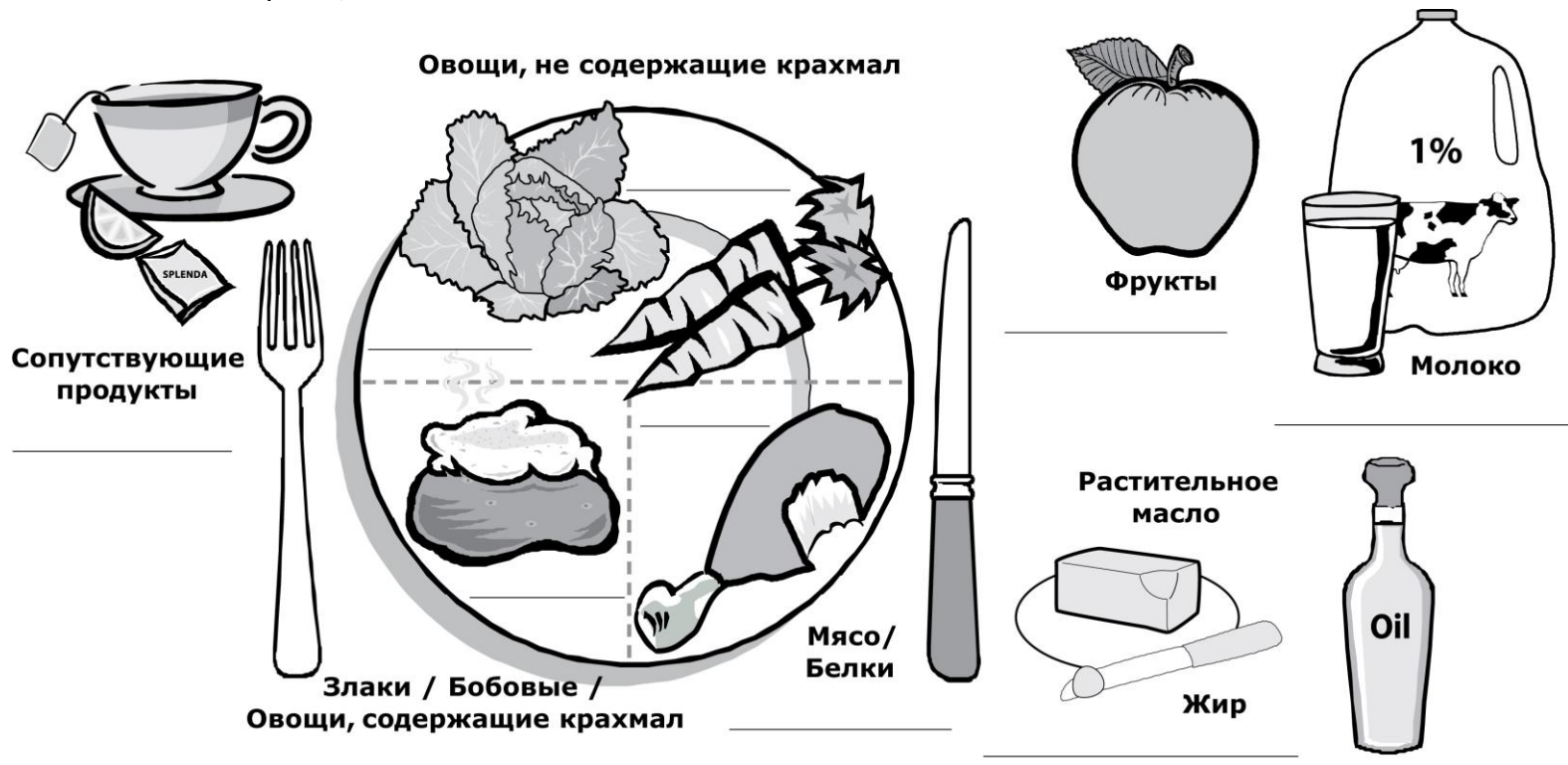
360.514.2500

[www.swmedicalcenter.org/diabetes](http://www.swmedicalcenter.org/diabetes)

## Блюдо здоровой русской

### Советы о здоровом образе жизни

- Запишитесь на прием к специалисту диетологу (RD).
- У Вас должно быть 3 основных и 1-3 промежуточных приема пищи в день. Старайтесь питаться каждый день в одно и то же время.
- Больше двигайтесь – займитесь спортом.
- Ешьте меньше жирной, сладкой и соленой пищи.



The Healthy Russian Plate / Russian

# The Healthy Russian Plate

## Tips for good health

- Ask to see a Registered Dietitian (RD).
- Eat 3 meals and 1 to 3 snacks a day.  
Try to eat at the same time each day.
- Move your body more.
- Eat less fat, sugar and salt.

