33集11分26

1. Viele Leute denken über ihre Essgewohnheiten nach.

2. Wenn man viel Wasser, Tee und Fruchtsäfte trinkt, hat man nicht so

　viel Hunger.

3. Ein erwachsener Mensch soll 2-3 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken.

4. Alkohol ist immer ein Gift für den Körper, darum sollte man keinen

　Alkohol trinken.

5. Wenn man Süßigkeiten, Kuchen und Eis isst, fühlt man sich nur kurze

　Zeit gut.

6. Die Menschen nehmen doppelt so viel Fett zu sich, wie ihnen guttut.

7. In Käse, Wurst und Fleisch ist auch viel Fett enthalten.

8. Reis, Kartoffeln und Nudeln sind gut für den Körper.

9. Milchprodukte kann man den ganzen Tag essen, so viel man will.

10. Obst und Gemüse soll man immer wieder auch zwischendurch essen.