حركة أفضل: تناول الطعام بطريقة يمكنك الحفاظ عليها لبقية حياتك دون الشعور بالبوؤس ، كما يقول بالمر. وتناول المزيد من الأطعمة النباتية المصنعة مثل الحبوب الكاملة ،