



# 건강하려면 적게 먹어라

글 · 그림 최영순 만화가

건강을 위한 음식의 분량은  
 그대가 식탁에서 일어섰을 때  
 좀 더 먹고 싶다  
 하는 정도로 하라.

-톨스토이 🍷