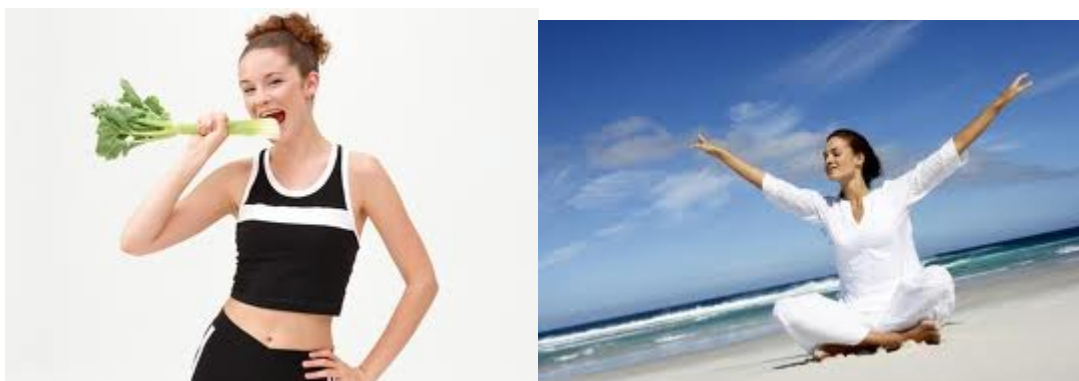


Живи легко



питайся правильно!

1. Зерновые продукты, овощи, фрукты – должны составлять основу ежедневного рациона (5 и более приемов пищи в день).
2. Мясо, рыба, морепродукты, бобовые, орехи, молочные продукты – потреблять несколько раз в день(2-3 приема).
3. Жиры, масла, сахар, кондитерские изделия – ограниченное потребление. Газированные напитки, чипсы, пирожные – минимальное потребление.



ПЕЙ БОЛЬШЕ ЧИСТОЙ ЖИВОЙ
ВОДЫ!!!