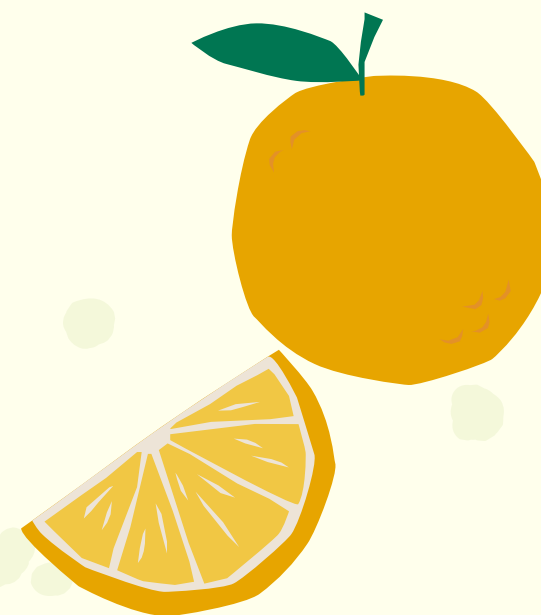
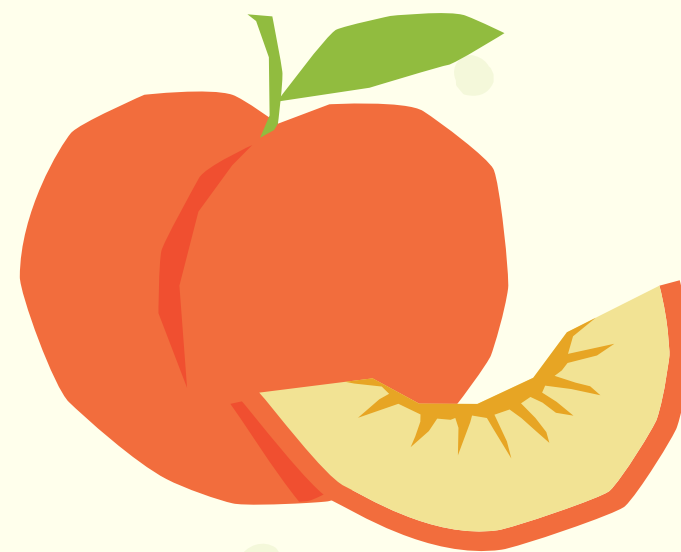




Здоровое питание

Простой и питательный выбор

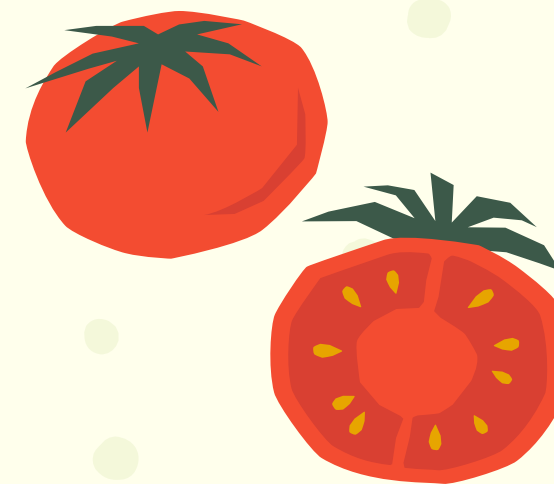
Фрукты



ФРУКТЫ БОГАТЫ ВИТАМИНАМИ, МИНЕРАЛАМИ И АНТИОКСИДАНТАМИ. ОНИ ПОМОГАЮТ УКРЕПИТЬ ИММУННУЮ СИСТЕМУ И ОБЕСПЕЧИВАЮТ ЕСТЕСТВЕННУЮ ЭНЕРГИЮ. ПРИМЕРЫ ВКЛЮЧАЮТ ЯБЛОКИ, БАНАНЫ, ЯГОДЫ И АПЕЛЬСИНЫ.

ОВОЩИ

ОВОЩИ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ, ПОСКОЛЬКУ СОДЕРЖАТ КЛЕТЧАТКУ И ВАЖНЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА. ОНИ УЛУЧШАЮТ ПИЩЕВАРЕНИЕ И ПОДДЕРЖИВАЮТ ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ. ПРИМЕРЫ ВКЛЮЧАЮТ ШПИНАТ, БРОККОЛИ, МОРКОВЬ И СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ.



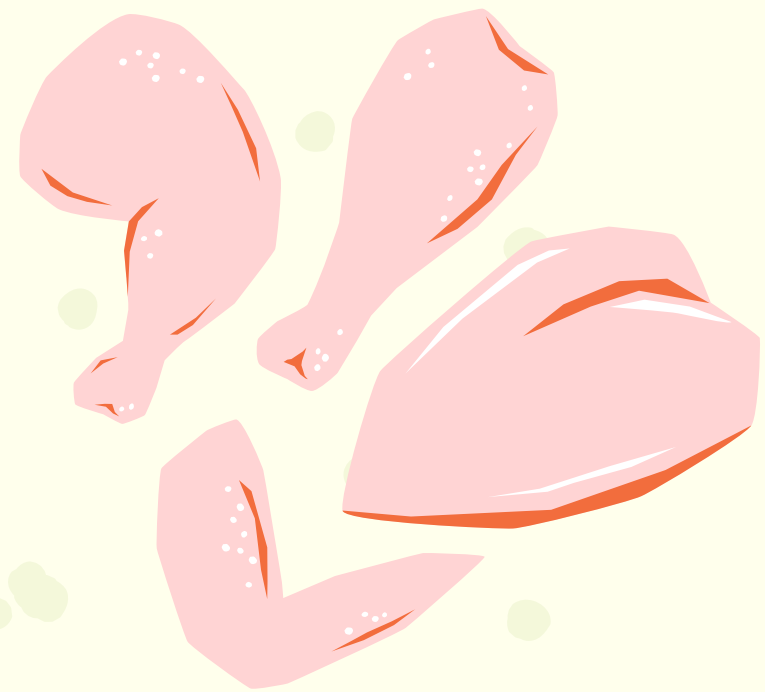
Цельные зерна

ЦЕЛЬНЫЕ ЗЕРНА ОБЕСПЕЧИВАЮТ ОРГАНИЗМ ПОСТОЯННОЙ ЭНЕРГИЕЙ И ПОДДЕРЖИВАЮТ ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА. ОНИ ТАКЖЕ ЯВЛЯЮТСЯ ХОРОШИМ ИСТОЧНИКОМ КЛЕТЧАТКИ. ПРИМЕРЫ ВКЛЮЧАЮТ КОРИЧНЕВЫЙ РИС, ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ, КИНОА И ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ.



Нежирные белки

НЕЖИРНЫЕ БЕЛКИ ПОМОГАЮТ СТРОИТЬ И ВОССТАНАВЛИВАТЬ ТКАНИ И ПОДДЕРЖИВАТЬ МЫШЕЧНУЮ МАССУ. ОНИ ИМЕЮТ РЕШАЮЩЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ОБЩЕГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ОРГАНИЗМА. ПРИМЕРЫ ВКЛЮЧАЮТ КУРИЦУ, РЫБУ, ТОФУ, ФАСОЛЬ И НЕЖИРНЫЕ КУСКИ МЯСА, ТАКИЕ КАК ГОВЯДИНА.

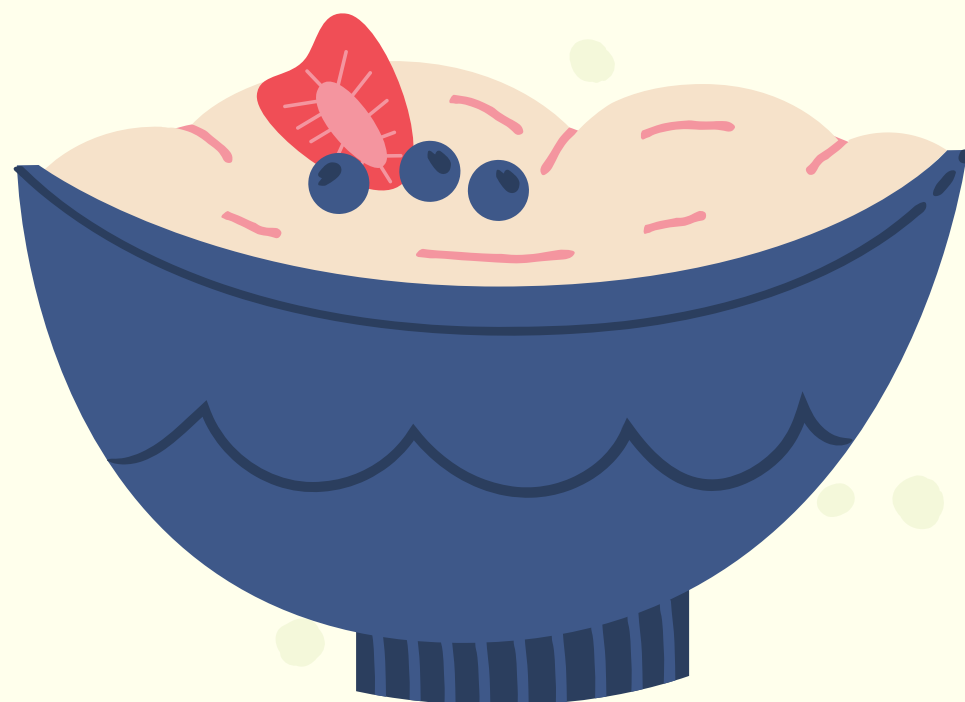
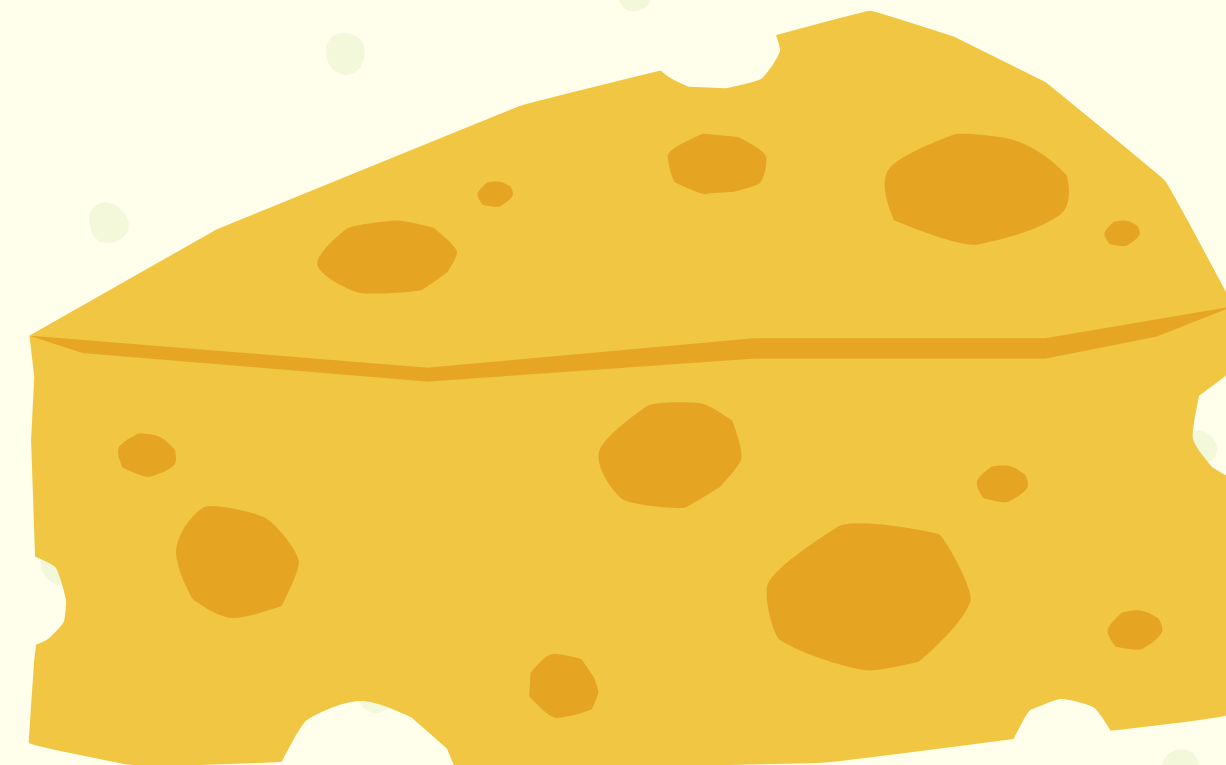


Орехи и семечки

ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ БОГАТЫ ПОЛЕЗНЫМИ ЖИРАМИ, БЕЛКАМИ И КЛЕТЧАТКОЙ. ОНИ ПОДДЕРЖИВАЮТ ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА И ОБЕСПЕЧИВАЮТ ДЛИТЕЛЬНОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ. ПРИМЕРЫ ВКЛЮЧАЮТ МИНДАЛЬ, СЕМЕНА ЧИА, ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ И ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ.



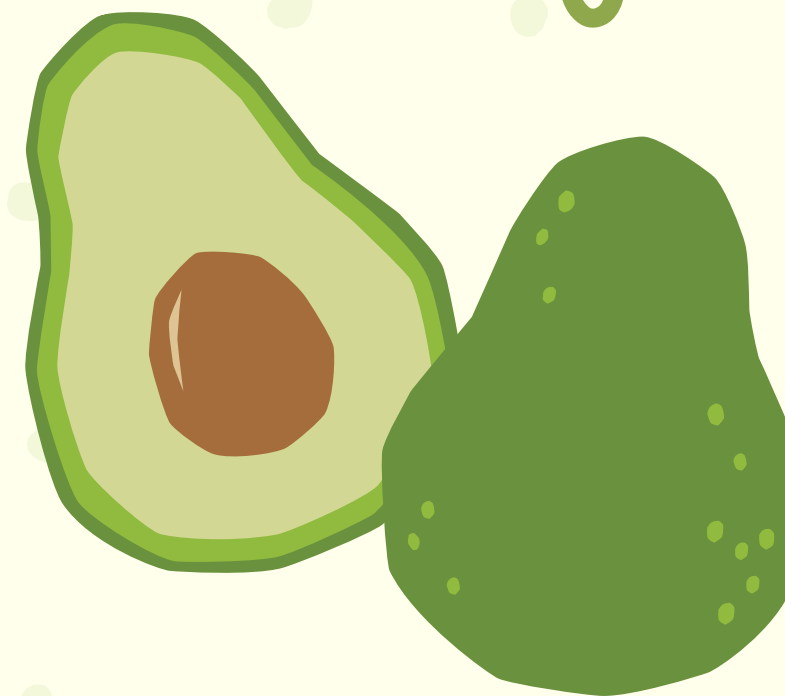
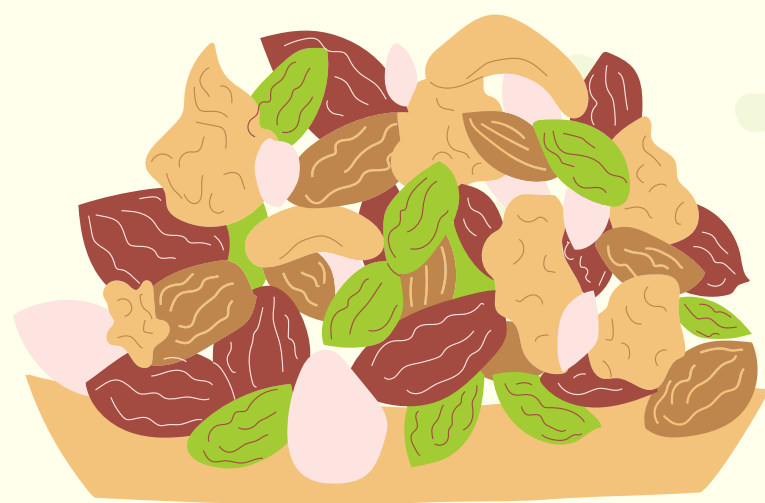
Молочные продукты



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ КАЛЬЦИЙ И ВИТАМИН D, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КОСТЕЙ. ДЛЯ ТЕХ, КТО ИЗБЕГАЕТ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ, ЕСТЬ АЛЬТЕРНАТИВЫ, ТАКИЕ КАК МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО ИЛИ СОЕВЫЙ ЙОГУРТ. ПРИМЕРЫ ВКЛЮЧАЮТ МОЛОКО, СЫР И ЙОГУРТ

Полезные жиры

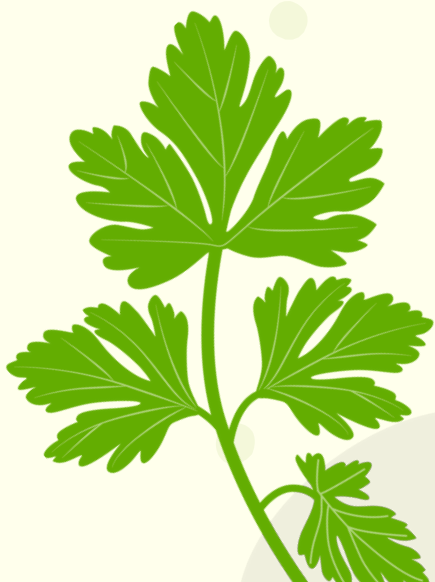
**ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ ВАЖНЫ ДЛЯ РАБОТЫ МОЗГА И
ВЫРАБОТКИ ГОРМОНОВ. ОНИ ТАКЖЕ ПОМОГАЮТ
ПОДДЕРЖИВАТЬ ЧУВСТВО СЫТОСТИ. ПРИМЕРЫ
ВКЛЮЧАЮТ АВОКАДО, ОЛИВКОВОЕ МАСЛО, ОРЕХИ И
ЖИРНУЮ РЫБУ, ТАКУЮ КАК ЛОСОСЬ.**





Травы и специи

ТРАВЫ И СПЕЦИИ НЕ ТОЛЬКО ПРИДАЮТ АРОМАТ, НО И ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, НАПРИМЕР, ОБЛАДАЮТ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫМИ СВОЙСТВАМИ И АНТИОКСИДАНТАМИ. НАПРИМЕР, КУРКУМА, ЧЕСНОК, ИМБИРЬ И БАЗИЛИК.



Спасибо

