



Скажи мне,

что ты ешь.



Мы есть то, что мы едим.

Ли Бо

Обжора роет себе могилу зубами.

Английская пословица

Свою болезнь ищи на дне

тарелки!

Китайская

мудрость

**Мы живём не для того, чтобы
есть, а живём для того, чтобы**

Кажется, лудок влияет на извилины!

Джордани

Ваши любимые блюда

МЕНЮ



Салат «Оливье»
Курица - гриль
Жареный
картофель
Жареные пельмени
Пицца
Копчёная колбаса
Чипсы
Торт
Пироги
Газировка
Шоколад
Мороженое



«Горячая десятка» вредных продуктов

- ✓ сладкие газированные напитки
- ✓ картофельные чипсы
- ✓ сосиски, сардельки, колбаса, паштеты
- ✓ сладкие шоколадные батончики
- ✓ жирные мясные продукты
- ✓ лапша быстрого приготовления
- ✓ майонез
- ✓ кетчуп
- ✓ леденцы «Чупа - Чупс»
- ✓ мороженое



«Горячая десятка» полезных продуктов





ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ





**Чтоб здоровым, сильным
быть,
Надо овощи любить
Все без исключения.
В этом нет сомнения!
В каждом польза есть и
вкус,
И решить я не берусь:
Кто из них вкуснее,
Кто из них нужнее!
Ешь побольше овощей –
Будешь только здоровей!**



~~7.00 – Кофе~~

~~10.00 – Ланч~~
ОТКАЖИСЬ

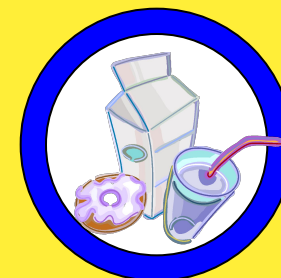
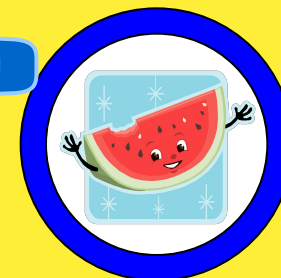
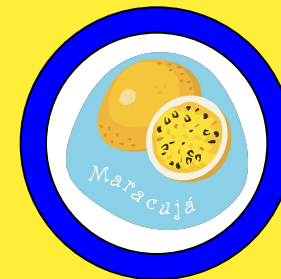
~~12.00 – Десерт~~

~~14.00 – Чипсы, Кеша~~

~~17.00 – Чай~~

~~20.00 – Глотный ужин.~~

**ОТ ПЕРЕКУСОВ,
ПО РЕЖИМУ ЕШЬ
СО ВКУСОМ!**



7.00 – полноценный завтрак

11.00 – второй завтрак

13.00 – обед

16.00 – полдник

19.00 – лёгкий ужин



**«Одно только
поколение правильно
питающихся людей**

возродит

человечество и

сделает болезни столь

редким явлением, что

на них будут смотреть



«Человек есть то, что он ест»





**ЗДОРОВЫМ
БЫТЬ ЗДОРОВО!**

