



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**

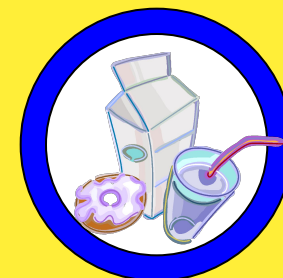
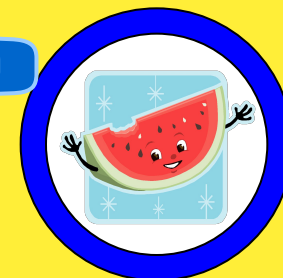
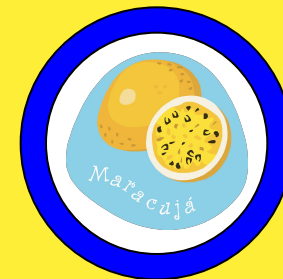
~~12.00 – Десерт~~

~~14.00 – Чипсы, Кексы~~  
**ОТПЕРЕКУСОВ,**

~~17.00 – Чай~~  
**ПО РЕЖИМУ ЕШЬ**

~~20.00 – Глотный ужин.~~

**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**

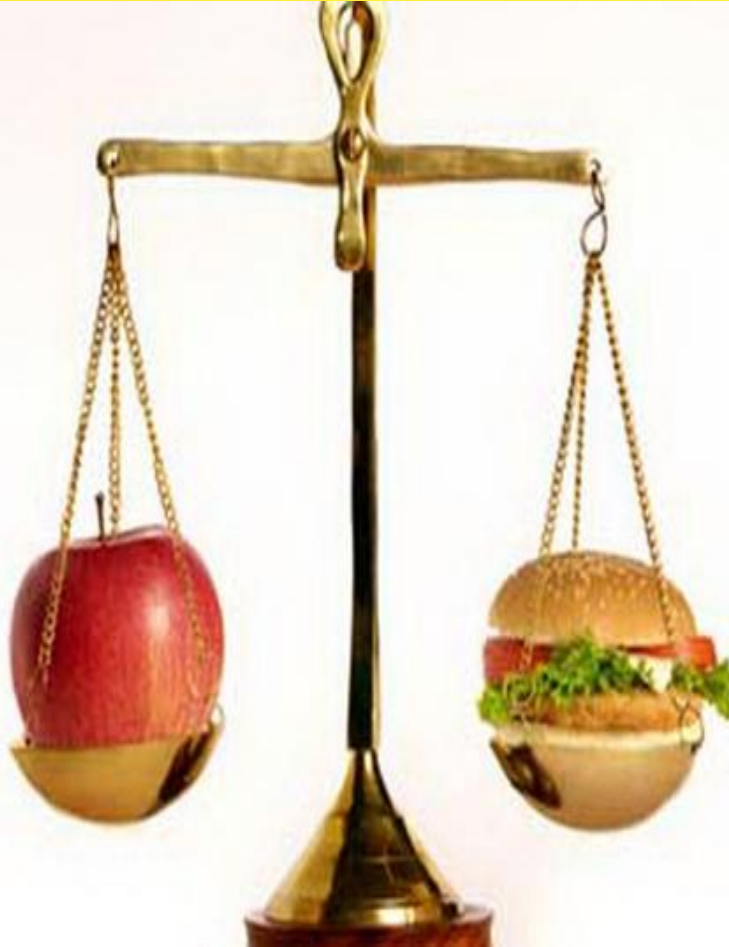
**сделает болезни столь**

**редким явлением, что**

**на них будут смотреть**



**«Человек есть то, что он ест»**





ЗДОРОВЫМ  
БЫТЬ ЗДОРОВО!

