

ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ.



ЗДОРОВЬЯ НАБИРАЙСЯ!

Огромное значение имеет питание. Польза продуктов, которые мы употребляем, доказана учеными еще много лет назад. Многие успешные люди включают в свой ежедневный рацион продукты, способствующие здоровью организма. Определенный ингредиент, употребляемый нами в пищу, отвечает за работу одного или нескольких органов одновременно. От степени влияния продуктов на работу нашего организма и зависит их значимость и полезные свойства.

Представляем самые полезные продукты для здоровья и красоты, употребление которых просто необходимо.

Черника — вернет вам зрение.

Коричневый рис – поддержка энергетического баланса организма.

Яйца – укрепят иммунную систему.

Салат – позаботится о вашем сне и аппетите.

Авокадо – нормализует работу сердца.

Фасоль – уберезет от туберкулеза.

Грецкие орехи – улучшают умственную деятельность.

Лосось – залог красоты вашего тела.

Свекла – улучшение работы сердечной-сосудистой и нервной системы, возобновлению организма после болезни, выведение из кишечника болезнетворных микробов.

Овсяные хлопья – нормализуют обмен веществ.

Морская капуста – укрепляет весь организм.

Йогурт – нормализует пищеварение.

Черный шоколад – препятствует раку и язве желудка.

Говядина – снижает риск развития инфарктов.

Творог – для роста здоровых зубов и ногтей.

Цельно-зерновой хлеб – для очищения организма.