

Питание в современном ритме жизни

Мы питаемся в современном ритме жизни, портя свое здоровье, а можем за те же деньги перекусывать с пользой для здоровья.

Как мы питаемся в современном ритме жизни

Fust food – в день мы тратим 300-500 руб.

на одну порцию!



А сколько таких порций у каждого свое количество.
Посчитай сам сколько ты тратишь на такой перекус!



К чему приводят такие перекусы



+



=



Альтернатива за 300 руб./порция

Полезный заряд энергии!
Вкусные протеиновые батончики
7 батончиков в упаковке!

С полезными ягодами:
• гранат • ягоды асаи • черника
содержат антиоксиданты и укрепляют здоровье

С кусочками шоколада:
• какао • ячмень • овсяные хлопья
улучшают пищеварение, наполняют энергией

=

ЖЕЛЕЗО как в 230 г куряти	МАГНИЙ как в 100 г шпината	ВИТАМИН В12 как в 625 мл молока	КЛЕТЧАТКА как в 25 г семечек
ФОЛIEВАЯ КИСЛОТА как в 440 г красной капусты	ВИТАМИН D как в 200 г грибов	ВИТАМИН B6 как в 2 бананах	ЦИНК как в 2 кг свеклы
МЕДЬ как в 128 г миндаля	ПРОТЕИН как в 1 яйце	ВИТАМИН В1 как в 300 г зеленого горошка	ВИТАМИН E как в 900 г авокадо
			МАРГАНЕЦ как в 500 г клубники

Все это – и даже больше!



А какой выбор сделаете Вы?



+



=



+



=

