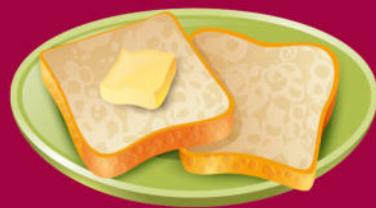




Питание и здоровье

Потребляемая нами пища оказывает непосредственное влияние на силу и здоровье иммунной системы



Недоедание



Не хватает
«кирпичиков»
для построения
иммунной системы



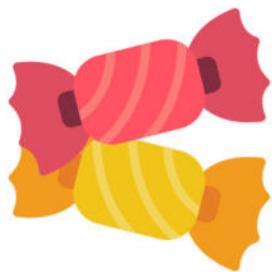
Переедание



Усиливаются
воспаление
и окислительный
стресс

Продукты с низкой питательной ценностью

Продукты с высоким гликемическим индексом:



Продукты, содержащие скрытый жир:



Жиры

Незаменимые жирные кислоты важны для строительства оболочек нервных клеток, сердечно-сосудистой системы, профилактики старения.



Углеводы

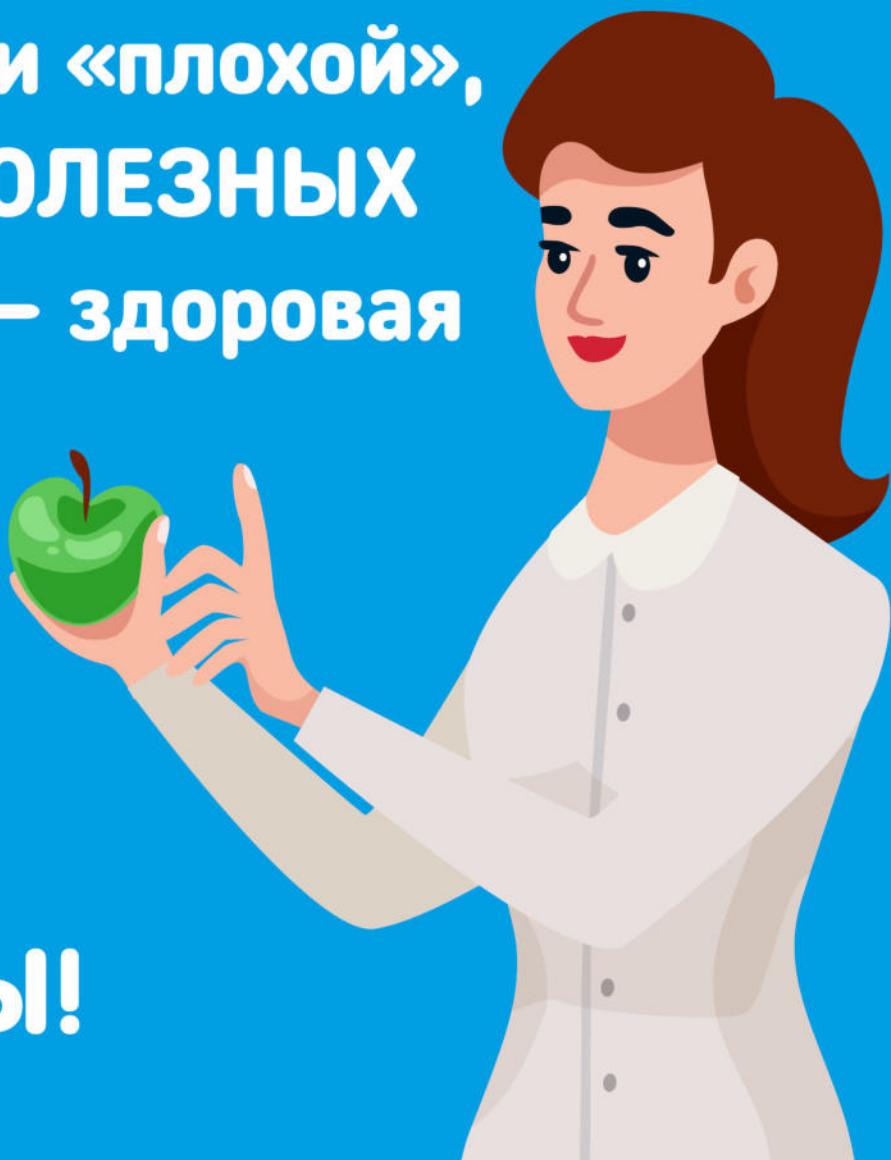
Незаменимых углеводов нет.

Предпочтение стоит отдавать сложным
углеводам с высоким содержанием
витаминов и клетчатки.



ПОМНИТЕ!

Нет пищи абсолютно
«хорошей» и «плохой»,
но выбор ПОЛЕЗНЫХ
продуктов — здоровая
привычка.



БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!