

О здоровом питании

*А самый лучший витаминный чай
— это чай, приготовленный из
трав, собранных своими руками.*







Что есть?



Что пить?

Когда?

Питательные вещества



белки



жиры



углеводы



витамины



бананы



яблоки

ананас



мандарин



орех

КИВИ



однако:

- ШОКОЛАД ПРОТИВ КАШЛЯ.
- МОЛОДИЛЬНЫЕ ЯБЛОЧКИ.
- ЦЕЛЕБНЫЕ ПЛОДЫ
БИБЛЕЙСКОГО ДЕРЕВА
- ПЕЙТЕ, ЛЮДИ, МОЛОКО!

Пища - необходимое и первое условие жизни. Но только здоровая и правильно сбалансированная пища делает нас здоровыми и сохраняет молодость на долгие годы.

