



**Мифы о
правильном
питании**

МИФ



Суши и роллы —
диетическая еда.

ПРАВДА



В суши и роллах
с сыром и майонезом,
а также в соевом
соусе много калорий.

МИФ



Фрукты полезны
так же, как овощи.

ПРАВДА



Овощи полезнее
фруктов. 1 день =
4 порции овощей +
1 порция фруктов.

МИФ



На завтрак пойдет
все что угодно.

ПРАВДА



Идеальный завтрак =
белки + жиры +
углеводы + клетчатка

МИФ



Углеводы
вредны.

ПРАВДА



Вредны простые
углеводы,
а сложные – полезны.

МИФ



Нельзя есть
после 18:00.

ПРАВДА



Не рекомендуется
плотно есть
за 3–4 часа до сна.

МИФ



ЕСЛИ ЕСТЬ
ТРЕНИРОВКИ, ТО ОБРАЗ
ПИТАНИЯ НЕВАЖЕН.

ПРАВДА



ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА
МОЖНО ДОСТИГНУТЬ, ЕСЛИ
ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ.