



*Беги
за
мною!*

Туруханск

- Цели: укрепление здоровья , фитнес , правильное питание.



- Питание должно быть сбалансированным по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов



**Туруханск за здоровый образ
жизни!!!**

