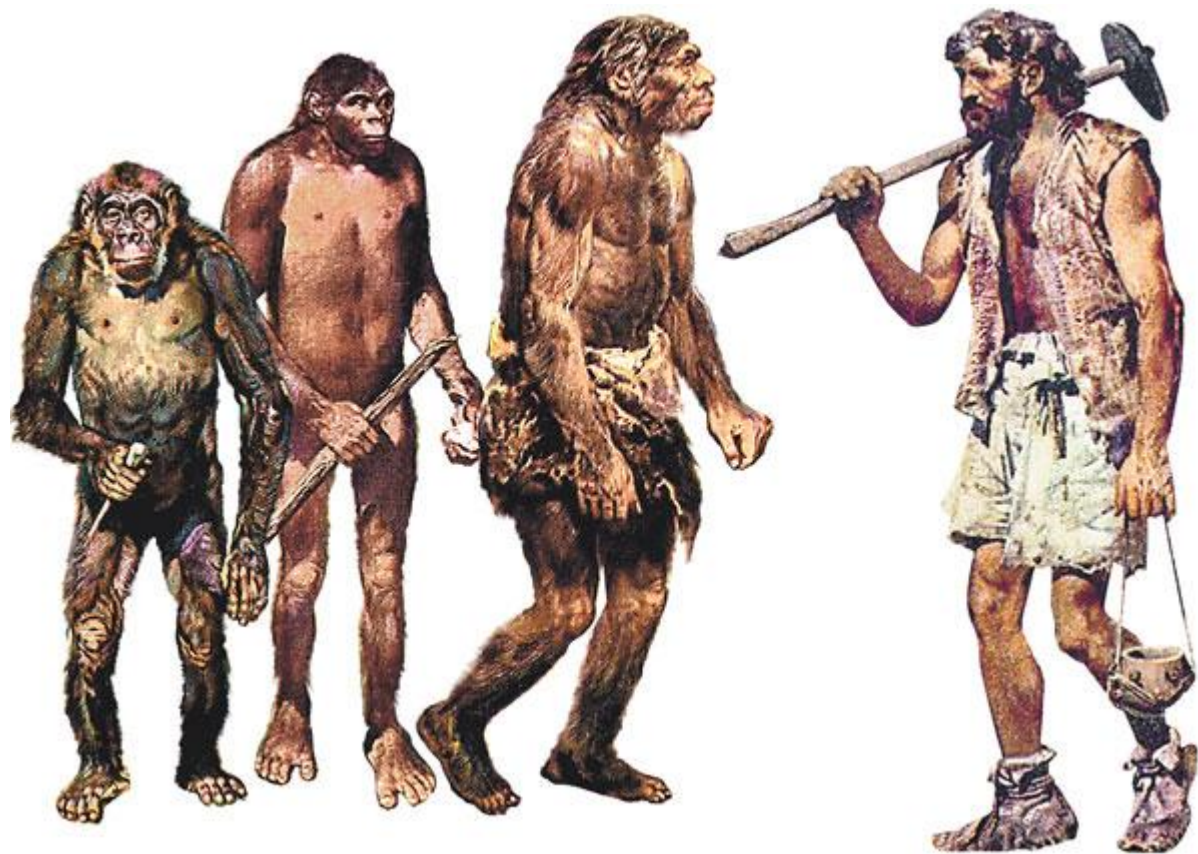




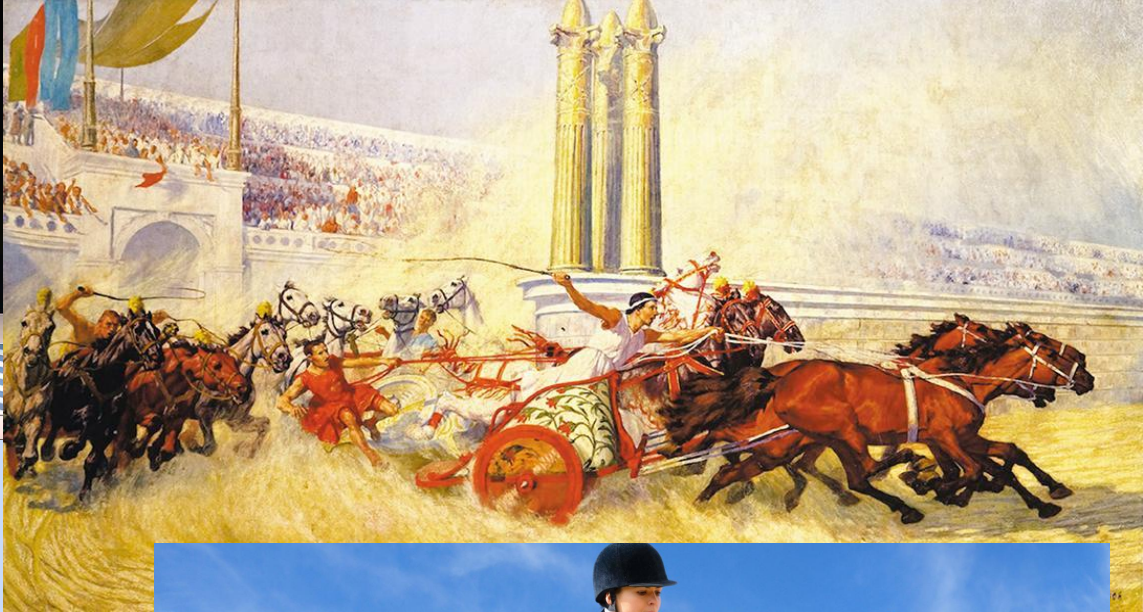
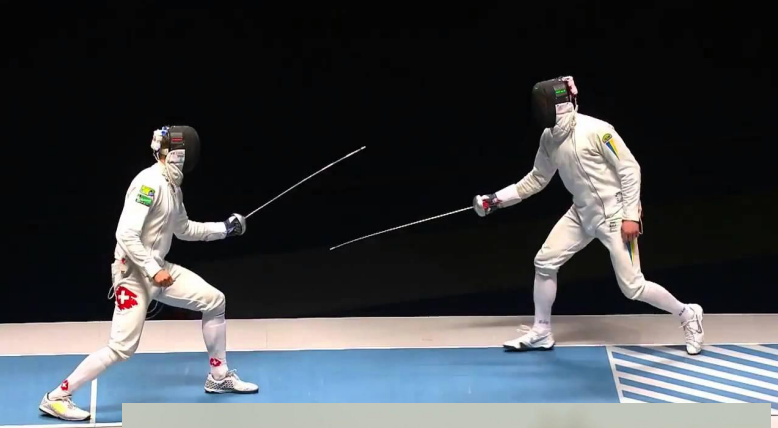


**НОВОСТИ**

Sporta veidi,  
Sports un veselīgs  
dzīvesveids















# Зимние виды спорта

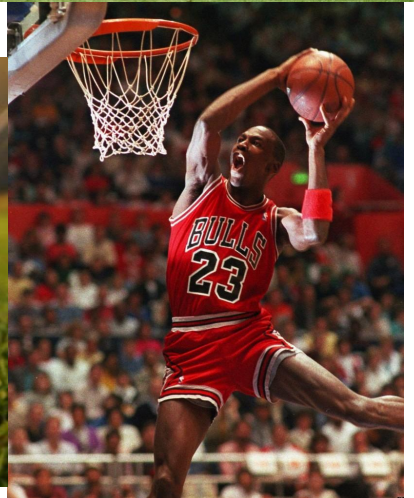








# Летние виды спорта













# Латвийские чемпионы

Янис Вольдемарович Лусис



Марис Штромбергс



Алена Остапенко



Мартинс Дукурс



Кристапс Порзингис





# Чемпионы нашего класса!



# Наш класс чемпионов!









# Меню:

## Завтрак::

Стакан кефира, 2 яблока или банан, чай или кофе рекомендуется выпить через 30 минут для лучшего усвоения питательных веществ.

## Второй завтрак (на выбор):

200 г морковно-капустного салата, 100 г постного мяса, 2 белка куриных яиц (желательно приготовить омлет), кусочек ржаного хлеба, чашка чая с мёдом (можно добавить лимон)

100 г отварного риса, 100 г куриного мяса (можно запечь в духовке), 2 белка куриных яиц, 100 г салата из морской капусты, чашка кофе без сахара

Бутерброд с сыром и маслом, 100 г куриного филе, 100 г овощного салата, чашка чая

## Обед (на выбор):

250 г овощного супа, 100 г нежирной говядины, 100 г овощного салата или тушёных овощей, кусочек ржаного хлеба, полстакана сока (желательно свежесжатого)

200 г тушёных овощей, 100 г нежирного мяса, кусочек ржаного хлеба, курага (1-2 шт.), чашка чая

250 г овощной солянки, 150 г нежирной рыбы (лучше приготовить на пару), 100 г салата, чашка чая

## Перекус (на выбор) :

Яблоко, апельсин или полстакана фруктового сока.

## Ужин (на выбор):

200 г овсяной каши на воде (заправь оливковым маслом), 100 г салата из любых овощей, стакан зелёного чая

150 г тушёной брокколи с нежирным мясом или рыбой, 100 г моркови, 30 г изюма, стакан чая

250 г овощного плова из пшённой крупы, стакан томатного сока







# Упражнения!!!

