



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ЗАЛОГ ДОЛГОЛЕТИЯ

В РАМКАХ АКЦИИ «ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ»

КАНТОНСКАЯ КУХНЯ





Рафинированная еда

Депрессия, апатия
упадок сил

Переедание

Повышенный
холестерин



Дефицит
витаминов,
минералов,
клетчатки

Накопление
токсинов

Повышение
уровня сахара

Проблемы
с пищеварением и
стулом

Лишний вес



Больше всего трансжиров содержится в:

- маргарине;
- спредах, мягких маслах
- майонезе;
- кетчупе;
- продукции фаст-фуда;
- кондитерских изделиях;
- снеках (чипсах, поп-корне и т.д.);
- замороженных полуфабрикатах
- жаренных во фритюре продуктах





ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



The background is a solid teal color with a subtle gradient. In the corners, there are decorative white line-art patterns resembling circuit traces or data paths, with small circles at the end of the lines.

СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!