



# ЗАВТРАК

Должны быть достаточно густыми и состоять из молока или чая, сливочного масла, творога, яиц, картофеля или каш.

Хороший утренний завтрак значительно повышает работоспособность, особенно в первые часы занятия.



# ВИТАМИНЫ

Группа незаменимых для  
организма человека веществ.  
Витамины обеспечивают  
нормальную работу всех ор-  
ганов.  
Витамины способствуют защите  
от инфекций.  
Витамины участвуют в  
формировании...



# ПОЛДНИК

Может состоять из  
молочных продуктов,  
чая со сдобой или  
бутербродом.



SMART

# ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

БЕЛКИ

ЖИРЫ

УГЛЕВОДЫ

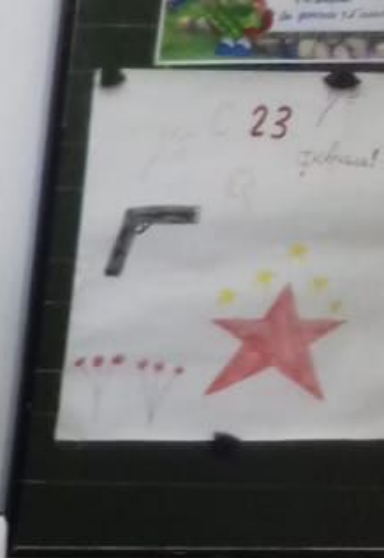
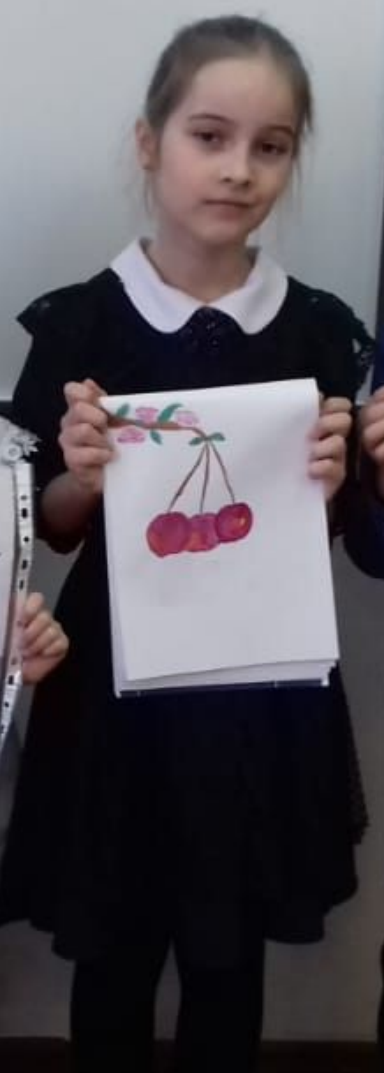
ВИТАМИНЫ















Bumadawun

