

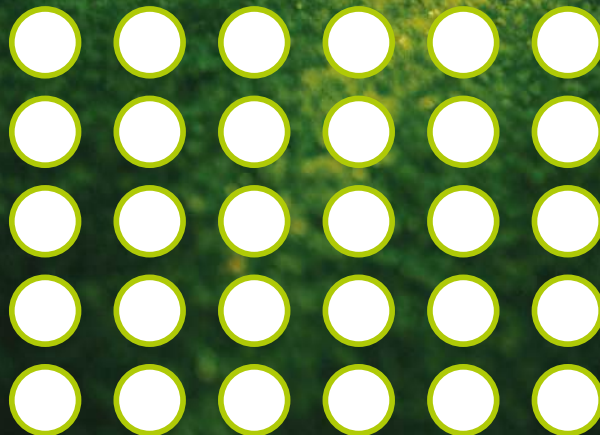


Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики

| profilaktica.ru

ЗАВТРАК - ТВОЯ ЗДОРОВАЯ ПРИВЫЧКА

И У ТЕБЯ ЕСТЬ ЦЕЛЫЙ МЕСЯЦ,
ЧТОБЫ ЭТО ДОКАЗАТЬ.



УТРО ЧЕМПИОНА НАЧИНАЕТСЯ С ЗАВТРАКА!

ЗАВТРАК ОПРЕДЕЛЯЕТ ТВОЙ ДЕНЬ

- ◀ ЗАРЯЖАЕТ ЭНЕРГИЕЙ
- ◀ ПОМОГАЕТ СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛОРИЙ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ
- ◀ УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ И ВНИМАНИЕ
- ◀ ПОДНИМАЕТ НАСТРОЕНИЕ



ФРУКТЫ >>>



ЯЙЦА >>>



МЮСЛИ >>>



КАША >>>



ПОЛЕЗНЫЙ БУТЕРБРОД >>>



БУТЕРБРОДЫ

ЭТО БЫСТРЫЙ И ПРОСТОЙ СПОСОБ
ДАТЬ ОРГАНИЗМУ ЭНЕРГИЮ

ПОЛЕЗНЫЙ БУТЕРБРОД СОДЕРЖИТ УГЛЕВОДЫ,
ЖИРЫ, БЕЛКИ И ДРУГИЕ ВАЖНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ.

МЯСО, СЫР, ЯЙЦА СОДЕРЖАТ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО БЕЛКА,
ПОМОГАЮЩЕГО ПОДДЕРЖИВАТЬ МЫШЕЧНУЮ МАССУ
И ПРИДАЮЩЕГО ЭНЕРГИЮ ОРГАНИЗМУ.

БУТЕРБРОДЫ С ЯЙЦОМ, АВОКАДО ИЛИ ТУНЦОМ СОДЕРЖАТ
ВИТАМИН В, КОТОРЫЙ ВЛИЯЕТ НА ПРАВИЛЬНОЕ
ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И МЕТАБОЛИЗМ.

БУТЕРБРОДЫ С РЫБОЙ (ЛОСОСЬ, СЕМГА, ТУНЕЦ) СОДЕРЖАТ
ВИТАМИН D, КОТОРЫЙ ПОДДЕРЖИВАЕТ ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ И КОСТЕЙ.

БУТЕРБРОДЫ С МЯСОМ И ЗЕЛЕНЫМИ ОВОЩАМИ СОДЕРЖАТ
ЖЕЛЕЗО, КОТОРОЕ ПОМОГАЕТ ТРАНСПОРТИРОВАТЬ
КИСЛОРОД ПО ВСЕМУ ОРГАНИЗМУ.

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ СОДЕРЖИТ БОЛЬШЕ КЛЕТЧАТКИ
И ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ ПО СРАВНЕНИЮ С БЕЛЫМ ХЛЕБОМ.
В СОЧЕТАНИИ С БЕЛКАМИ И ОВОЩАМИ ТАКИЕ БУТЕРБРОДЫ
НАСЫЩАЮТ НА БОЛЕЕ ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ, ПРЕДОТВРАЩАЯ
ПЕРЕЕДАНИЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

КОНСТРУКТОР БУТЕРБРОДОВ ДЛЯ ЧЕМПИОНА

1/3 хлеб



+



+



+



творожный сыр

огурец

с/с семга



+



+



+



салатный лист

авокадо

помидор



+



+



+



сыр

огурец

глазунья



+



+



+



огурец

кур. грудка

шпинат