

ДОРОГОЙ ДРУГ! ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО ЕШЬ?

ЧТО ТВОЙ ОРГАНИЗМ
ПОЛУЧАЕТ ВМЕСТЕ
С ФАСТФУДОМ?

ЛИШНИЕ КАЛОРИИ



В одном обеде содержится
суточная норма
калорий для
человека!

ТРАНСЖИРИ



Жиры, получающиеся при термической обработке и повторном использовании масел:

- Способствуют развитию онкологических заболеваний;
- Плохо влияют на печень;
- Повышают содержание холестерина в крови;
- Вредят сердечно-сосудистой системе.

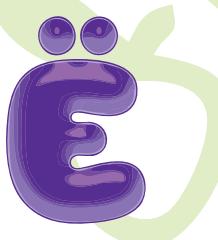
БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО САХАРА



Сладкие газированные напитки и коктейли в одной порции содержат количество сахара, превышающее суточную его норму для ребенка.

Избыток сахара в организме приводит к ожирению и появлению сахарного диабета.

ВРЕДНЫЕ ХИМИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ!



Для приготовления фастфуда и придания более ярких вкусовых качеств, используются усилители вкуса, ароматизаторы, красители и другие добавки, оказывающие негативное влияние на весь организм

ЧТО ТВОЙ ОРГАНИЗМ
ПОЛУЧАЕТ ВМЕСТЕ
С ЗДОРОВОЙ ПИЩЕЙ?

ВИТАМИНЫ



Полезные вещества,
необходимые организму для
гармоничного развития и
полноты работы.

ОМЕГА 3-6-9 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ



Это важнейшие структурные элементы организма,
строительный материал для мозга, нервной и эндокринной системы.
Снижают риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.

АМИНОКИСЛОТЫ



Вещества, из которых образуется белок в организме, строительный материал для костей и мышц.

ЭНЕРГИЯ



Высокая энергетическая ценность пищи дает возможность долгое время быть активными и меньше уставать.

WWW.BUDZDOROVPERM.RU