

день первый

Мой настрой

Я чувствую себя...

Прием пищи

Время:

Овощи и фрукты



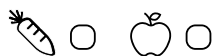
Мой настрой

Я чувствую себя...

Прием пищи

Время:

Овощи и фрукты



Мой настрой

Я чувствую себя...

Прием пищи

Время:

Овощи и фрукты



Мой настрой

Я чувствую себя...

Прием пищи

Время:

Овощи и фрукты



Мой настрой

Я чувствую себя...

Прием пищи

Время:

Овощи и фрукты



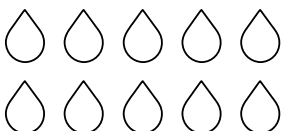
Мой настрой

Я чувствую себя...

Я ел больше
сегодня



Контроль водного
баланса



Время
проанализировать
свое питание
на день

день второй

Мой настрой

Я чувствую себя...

Прием пищи

Время:

Овощи и фрукты



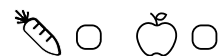
Мой настрой

Я чувствую себя...

Прием пищи

Время:

Овощи и фрукты



Мой настрой

Я чувствую себя...

Прием пищи

Время:

Овощи и фрукты



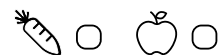
Мой настрой

Я чувствую себя...

Прием пищи

Время:

Овощи и фрукты



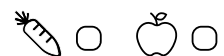
Мой настрой

Я чувствую себя...

Прием пищи

Время:

Овощи и фрукты



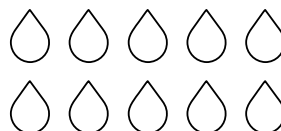
Мой настрой

Я чувствую себя...

Я ел больше
сегодня



Контроль водного
баланса



Время начать
действовать

5 ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Разнообразное
и сбалансированное
питание



Снижение потребления
сладких газированных
напитков, фастфуда
и продуктов с высоким
содержанием сахара



5 приёмов пищи –
три основных
и два перекуса



Не менее 500 грамм
овощей и фруктов



Не менее
30 мл на 1 кг
массы тела
воды в день