



Творчий проект
Корисні страви або
Стежимо за тим,
що їмо

ЩО ВАРТО ЗНАТИ ПРО СТАРІННЯ





ЩО ЇСТИ, ЩОБ ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я

*Отакє собі кращє дозволяти вкрай
рідко*



Простимулювати ваше здоров'я може не тільки споживання риби, а й риболовля.



*Цукор краще занести у "чорний"
СПИСОК*



Харчові волокна – роки до життя



Яблука краще не чистити



Вода. Без неї всі зусилля – марні





Слова Шекспіра:

"Здоров'я значно більше залежить від наших звичок харчування, ніж від лікарського мистецтва".