

ПИТАНИЕ И ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА



Полезные жиры

Из жиров строятся половые гормоны



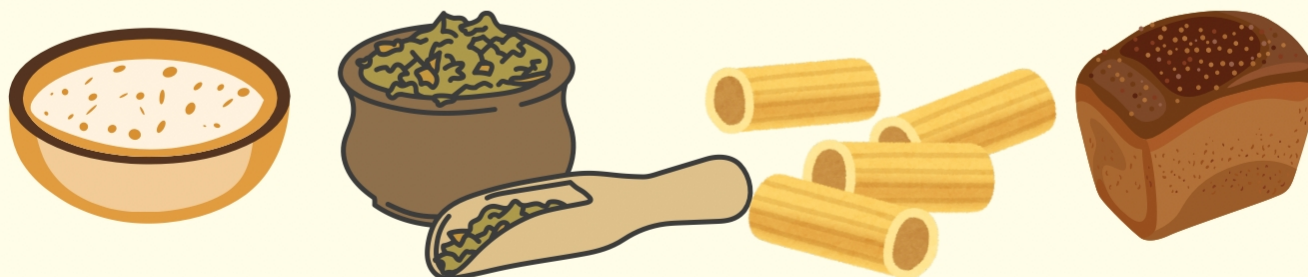
Белок

Белок - строительный материал



Сложные углеводы

Энергия без резких скачков уровня сахара в крови



Выбирайте продукты из цельного зерна

ПИТАНИЕ И ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА



Здоровый кишечник

Клетчатка, ферментированные продукты



**Микроэлементы,
ВИТАМИНЫ И ЧИСТАЯ ВОДА**



¼ тарелки - белок

**¼ тарелки - сложные
углеводы**

**½ тарелки - разнообразные
овощи и фрукты**