



ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА СВОЙ РАЦИОН СЕГОДНЯ – СЭКОНОМИШЬ НА ВРАЧАХ ЗАВТРА!

Здоровое питание – неотъемлемая часть здорового образа жизни.
Правильное питание – основа продления молодости и профилактики
большинства заболеваний, в том числе и онкологических.

При уменьшении веса тела на 10 кг можно добиться снижения:

- риска преждевременной смерти более чем на 20%;
- риска смерти, связанной с диабетом, более чем на 30%;
- риска смерти от рака более чем на 40%;
- уровня сахара в крови у больного диабетом более чем на 50%.



ЕЖЕДНЕВНАЯ ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА

