

Стань супергероем своего здоровья



Твоё тело- твой главный космический корабль! Чем ты его заправишь?



Привет, друг!

Хочешь быть сильным, быстрым и умным, чтобы:

- Играть и побеждать в любимые игры без усталости?
- Учиться на 5 и всё успевать?
- Отлично выглядеть и всегда быть в хорошем настроении?

Всё в твоих руках! А точнее в твоей тарелке:

Супер- топливо для твоего тела:

Что даёт силу мышцам?	Что заряжает мозги?	Что защищает, как броня?
Белки: курица, рыба, яйца, фасоль, творог. Это кирпичики для твоих мышц	Углеводы: Каши(овсянка, гречка), цельнозерновой хлеб, макароны из твёрдых сортов. Это чистая энергия!	Витамины и клетчатка: Все цвета радуги в тарелке! Овощи, фрукты, ягоды, зелень. Это твой иммунитет и суперсила!

Секретное оружие супергероя -БАЛАНС!