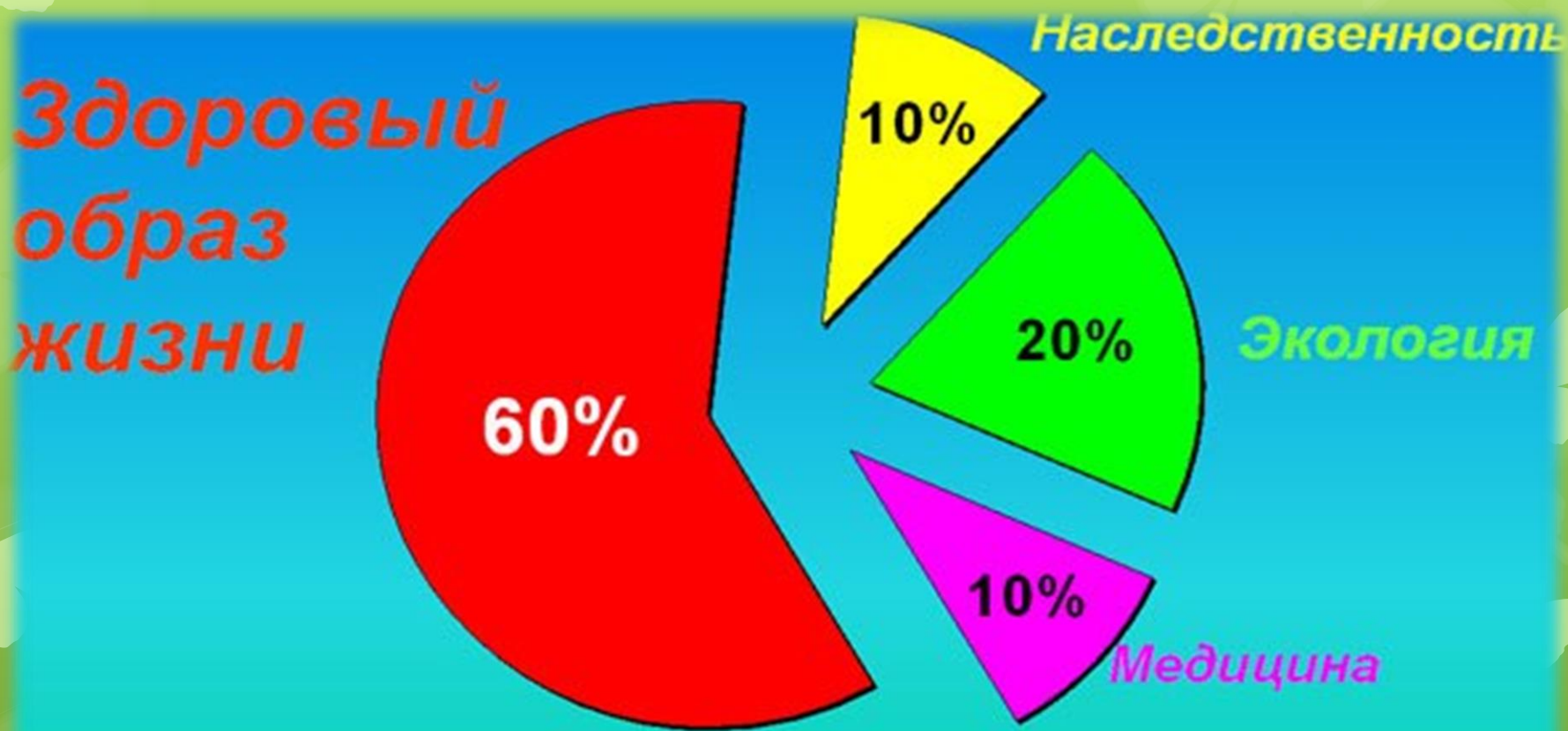


Здоровье

Чтоб здоровье раздобыть,
Не надо далеко ходить.
Нужно нам самим стараться,
И всё будет получаться!



От чего зависит здоровье?









30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА



МОЗГ

лосось, тунец
сардины
грецкий орех



МЫШЦЫ

бананы от боли в мышцах, красное мясо, яйца, тофу, рыба для наращивания мышц



ЛЕГКИЕ

брокколи
брюссельская и китайская капуста



КОЖА

черника
лосось
зеленый чай

ВОЛОСЫ

темно-зеленые овощи, фасоль, лосось



ГЛАЗА

кукуруза
яичные желтки
морковь



СЕРДЦЕ

помидоры
печеный картофель
сливовый сок



КИШЕЧНИК

чернослив
йогурт



КОСТИ

апельсины
молоко
сельдерей

















**Если будешь улыбаться,
Добрый будешь ты всегда,
Тебе нечего бояться –
Жить ты будешь лет до ста!**



Будьте здоровы!

