

Сбалансированное ПИТАНИЕ

Ешь больше фруктов и овощей, Небольшая поправка: ешь больше овощей, чем фруктов, поскольку последние содержат сахарозу. Просто старайся в один присест не съесть целую гроздь бананов, А вот апельсины, грейпфруты, ананасы ешь в неограниченных количествах. Не забывай про овощи. Они - неотъемлемая часть сбалансированного питания. В них много витаминов, минералов и необходимой тебе клетчатки.



Пей больше воды. Ну, не переусердствуй, конечно, двух литров жидкости будет достаточно. Большой объем может привести к отекам.

