

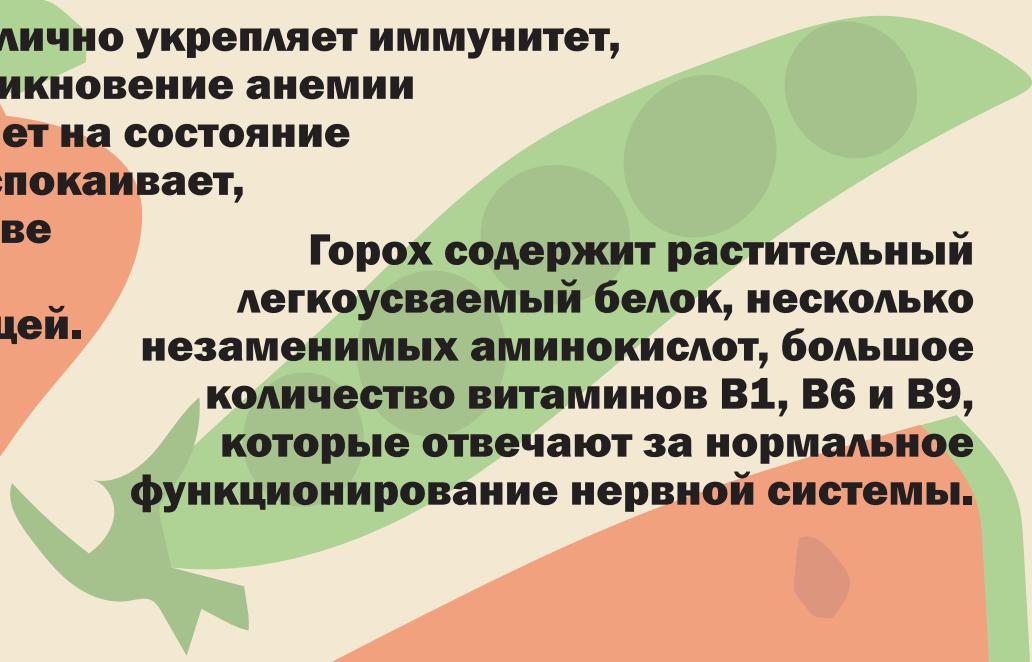
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



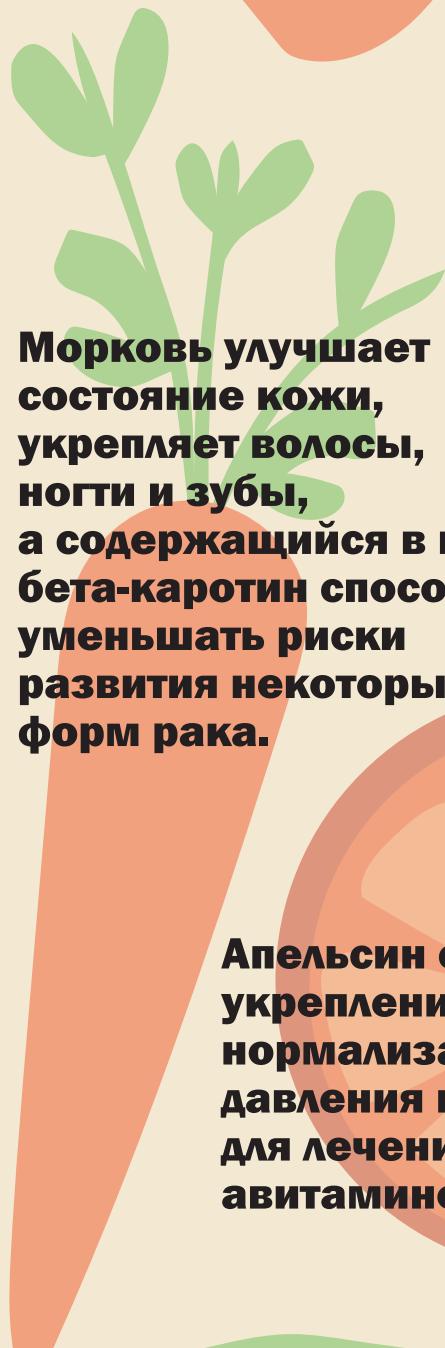
СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ



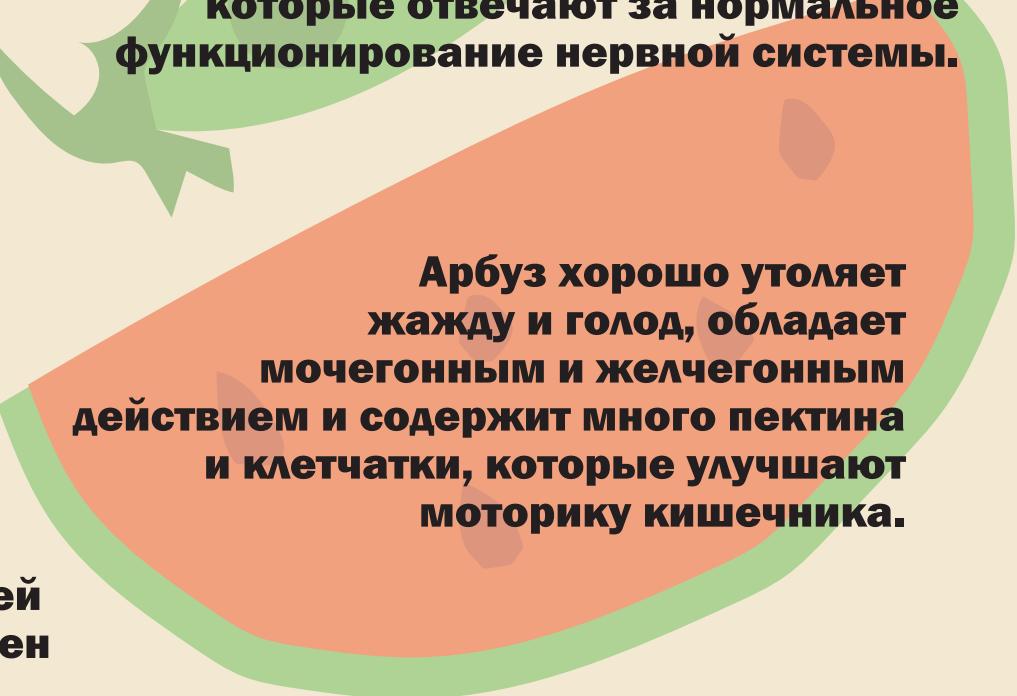
Болгарский перец отлично укрепляет иммунитет, предотвращает возникновение анемии и положительно влияет на состояние нервной системы: успокаивает, а в долгой перспективе может помочь в борьбе с бессонницей.



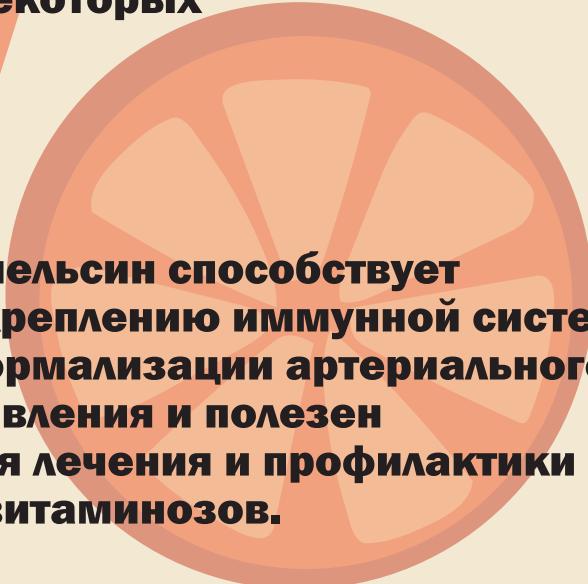
Горох содержит растительный легкоусваемый белок, несколько незаменимых аминокислот, большое количество витаминов В1, В6 и В9, которые отвечают за нормальное функционирование нервной системы.



Морковь улучшает состояние кожи, укрепляет волосы, ногти и зубы, а содержащийся в ней бета-каротин способен уменьшать риски развития некоторых форм рака.



Арбуз хорошо утоляет жажду и голод, обладает мочегонным и желчегонным действием и содержит много пектина и клетчатки, которые улучшают моторику кишечника.



Апельсин способствует укреплению иммунной системы, нормализации артериального давления и полезен для лечения и профилактики авитаминозов.



Авокадо снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и рака, помогает укрепить иммунитет, замедляет старение организма.



Огурец оказывает мочегонный эффект, который помогает избавиться от отеков, а при регулярном употреблении в пищу препятствует образованию камней в почках.