

ДОРОГОЙ ДРУГ!

ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО ЕШЬ?

ЧТО ТВОЙ ОРГАНИЗМ
ПОЛУЧАЕТ ВМЕСТЕ
С ФАСТФУДОМ?

ЛИШНИЕ КАЛОРИИ



В одном обеде содержится
суточная норма
калорий для
человека!

ЧТО ТВОЙ ОРГАНИЗМ
ПОЛУЧАЕТ ВМЕСТЕ
С ЗДОРОВОЙ ПИЩЕЙ?

ВИТАМИНЫ



Полезные вещества,
необходимые организму для
гармоничного развития и
полноценной работы.

ТРАНСЖИРЫ



Жиры, получающиеся при термической
обработке и повторном использовании
масел:
-Способствуют развитию онкологических
заболеваний;
-Плохо влияют на печень;
-Повышают содержание холестерина в
крови;
-Вредят сердечно-сосудистой системе.

ОМЕГА 3-6-9 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ



Это важнейшие структурные
элементы организма,
строительный материал для
мозга, нервной и эндокринной
системы.
Снижают риск развития
заболеваний сердечно-
сосудистой системы.

БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО САХАРА



Сладкие газированные напитки и коктейли
в одной порции содержат количество
сахара, превышающее суточную его норму
для ребенка.
Избыток сахара в организме приводит к
ожирению и появлению сахарного
диабета.

АМИНОКИСЛОТЫ



Вещества, из которых
образуется белок в
организме, строительный
материал для костей
и мышц.

ВРЕДНЫЕ ХИМИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ!



Для приготовления фастфуда
и придания более ярких
вкусовых качеств, используются
усилители вкуса,
ароматизаторы, красители и
другие добавки, оказывающие
негативное влияние на весь
организм

ЭНЕРГИЯ



Высокая энергетическая
ценность пищи дает
возможность долгое время
быть активными и меньше
уставать.

WWW.BUDZDOROVPERM.RU