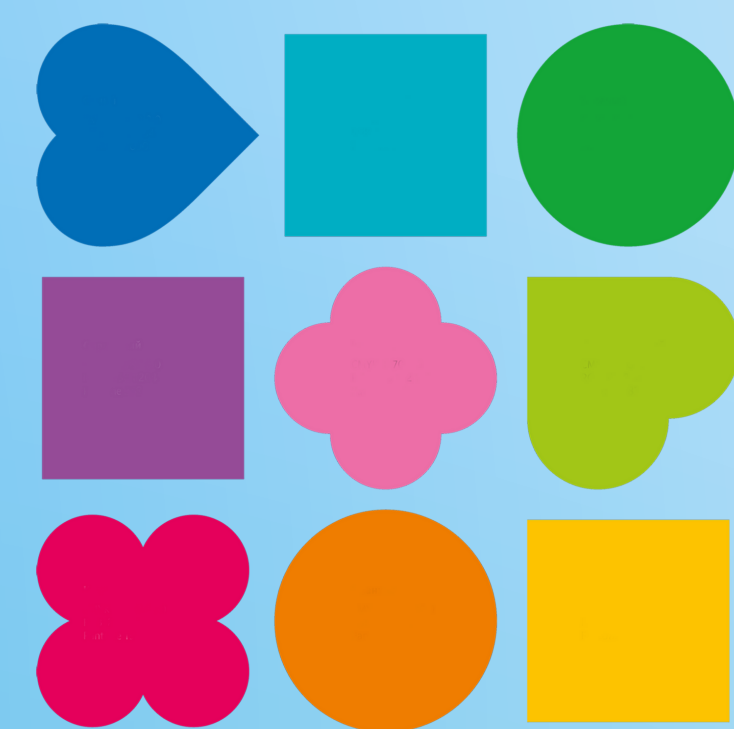


# РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ: КАК СНИЗИТЬ ВРЕД ОТ СОЛИ И САХАРА?



**ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ СОСТАВ ПРОДУКТОВ ПЕРЕД ПОКУПКОЙ**

**ЧЕМ БОЛЬШЕ САХАРА, СОЛИ И НАТРИЯ ОНИ СОДЕРЖАТ, ТЕМ БОЛЬШЕ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

**ЗАМЕНИТЕ ЧАСТЬ СОЛИ В РАЦИОНЕ АРОМАТНЫМИ ТРАВАМИ:**

**УКРОПОМ, ПЕТРУШКОЙ, СЕЛЬДЕРЕЕМ, БАЗИЛИКОМ И ТИМЬЯНОМ**



**СОЛИТЕ БЛЮДО ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ, А НЕ В ПРОЦЕССЕ ГОТОВКИ**

**В ЭТОМ СЛУЧАЕ НЕ ПРИДЕТСЯ «ДОСАЛИВАТЬ», ТАК КАК РЕЦЕПТОРЫ АДЕКВАТНО ОЦЕНЯТ ВКУС**

**\*Рекомендованная норма потребления составляет 5 г соли в день**

**ВМЕСТО ДЕСЕРТОВ И СЛАДОСТЕЙ, ВКЛЮЧАЯ СУХОФРУКТЫ, УПОТРЕБЛЯЙТЕ ЗАМОРОЖЕННЫЕ ФРУКТЫ, ЯГОДЫ И ОРЕХИ**

**ПОЛНОСТЬЮ ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СЛАДКИХ НАПИТКОВ И СОКОВ**

