

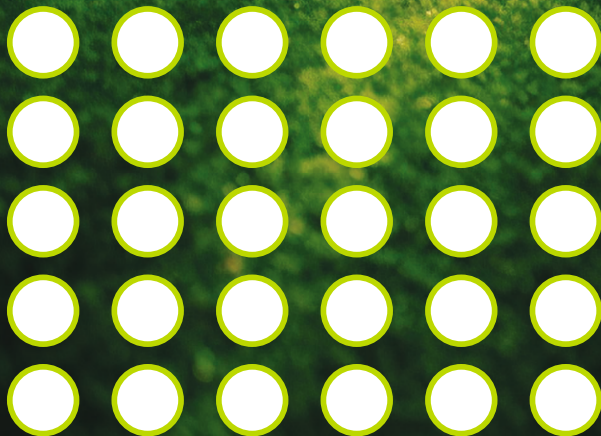


Областной центр  
общественного здоровья  
и медицинской профилактики

proflaktica.ru

# ЗАВТРАК - ТВОЯ ЗДОРОВАЯ ПРИВЫЧКА

И У ТЕБЯ ЕСТЬ ЦЕЛЫЙ МЕСЯЦ,  
ЧТОБЫ ЭТО ДОКАЗАТЬ.



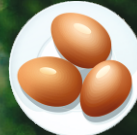
## УТРО ЧЕМПИОНА НАЧИНАЕТСЯ С ЗАВТРАКА!

### ЗАВТРАК ОПРЕДЕЛЯЕТ ТВОЙ ДЕНЬ

- ◀ ЗАРЯЖАЕТ ЭНЕРГИЕЙ
- ◀ ПОМОГАЕТ СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛОРИЙ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ
- ◀ УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ И ВНИМАНИЕ
- ◀ ПОДНИМАЕТ НАСТРОЕНИЕ



ФРУКТЫ >>>



ЯЙЦА >>>

### ТОП-5 ПРОДУКТОВ ДЛЯ ЗАВТРАКА



МЮСЛИ >>>



КАША >>>



ПОЛЕЗНЫЙ БУТЕРБРОД >>>



# БУТЕРБРОДЫ

ЭТО БЫСТРЫЙ И ПРОСТОЙ СПОСОБ  
ДАТЬ ОРГАНИЗМУ ЭНЕРГИЮ

ПОЛЕЗНЫЙ БУТЕРБРОД СОДЕРЖИТ УГЛЕВОДЫ,  
ЖИРЫ, БЕЛКИ И ДРУГИЕ ВАЖНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ.

МЯСО, СЫР, ЯЙЦА СОДЕРЖАТ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО БЕЛКА,  
ПОМОГАЮЩЕГО ПОДДЕРЖИВАТЬ МЫШЕЧНУЮ МАССУ  
И ПРИДАЮЩЕГО ЭНЕРГИЮ ОРГАНИЗМУ.

БУТЕРБРОДЫ С ЯЙЦОМ, АВОКАДО ИЛИ ТУНЦОМ СОДЕРЖАТ  
ВИТАМИН В, КОТОРЫЙ ВЛИЯЕТ НА ПРАВИЛЬНОЕ  
ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И МЕТАБОЛИЗМ.

БУТЕРБРОДЫ С РЫБОЙ (ЛОСОСЬ, СЕМГА, ТУНЕЦ) СОДЕРЖАТ  
ВИТАМИН D, КОТОРЫЙ ПОДДЕРЖИВАЕТ ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ И КОСТЕЙ.

БУТЕРБРОДЫ С МЯСОМ И ЗЕЛЕНЫМИ ОВОЩАМИ СОДЕРЖАТ  
ЖЕЛЕЗО, КОТОРОЕ ПОМОГАЕТ ТРАНСПОРТИРОВАТЬ  
КИСЛОРОД ПО ВСЕМУ ОРГАНИЗМУ.

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ СОДЕРЖИТ БОЛЬШЕ КЛЕТЧАТКИ  
И ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ ПО СРАВНЕНИЮ С БЕЛЫМ ХЛЕБОМ.  
В СОЧЕТАНИИ С БЕЛКАМИ И ОВОЩАМИ ТАКИЕ БУТЕРБРОДЫ  
НАСЫЩАЮТ НА БОЛЕЕ ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ, ПРЕДОТВРАЩАЯ  
ПЕРЕЕДАНИЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

## КОНСТРУКТОР БУТЕРБРОДОВ ДЛЯ ЧЕМПИОНА

1/3 хлеб



+



+



+



творожный сыр

огурец

с/с семга



+



+



+



салатный лист

авокадо

помидор



+



+



+



сыр

огурец

глазунья



+



+



+



огурец

кур. грудка

шпинат