



ЯРОСЛАВА ЛИМ

ПРАВИЛЬНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ

Ярослава Лим

Правильный рацион питания

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28266157

ISBN 9785449012210

Аннотация

Убедитесь, что ваш правильный рацион питания содержит все необходимые питательные вещества для хорошего здоровья. К примеру, если вы едите меньше чем 1200 калорий в день, то вы можете извлечь пользу из ежедневного приема витаминов и минеральных добавок.

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Правильный рацион питания

Ярослава Лим

© Ярослава Лим, 2017

ISBN 978-5-4490-1221-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Убедитесь, что ваш правильный рацион питания содержит все необходимые питательные вещества для хорошего здоровья. К примеру, если вы едите меньше чем 1200 калорий в день, то вы можете извлечь пользу из ежедневного приема витаминов и минеральных добавок.

Также вы должны принимать определенное количество белка. Средняя женщина, 25 лет и старше, должна получать 50 граммов белка в день, а среднему мужчине, в возрасте 25 лет и более, необходимо получать 63 грамма белка в день. Достаточное количество белка очень важно, поскольку он предотвращает мышечную ткань от разрушения и ремонта всех тканей организма, таких как кожа и зубы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.