

The background of the entire cover is a light orange color with a repeating pattern of stylized fast-food items. These include red paper cups filled with yellow french fries, blue disposable cups with white lids and straws, yellow and red condiment bottles, a brown chicken drumstick, and a pink donut with colorful sprinkles. The items are arranged in a grid-like fashion, with some partially visible at the edges.

АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

КАК СОСТАВИТЬ МЕНЮ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НА ДЕНЬ

ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ ПОХУДЕТЬ

Алексей Мичман

**Как составить меню
здорового питания на день.
Для желающих похудеть**

«Издательские решения»

Мичман А.

Как составить меню здорового питания на день. Для желающих похудеть / А. Мичман — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901822-9

Современный образ жизни заставляет многих людей пересмотреть свои приоритеты в сторону здорового питания. Ведь его правильный рацион способствует не только похудению, но и повышает настроение, улучшает качество жизни человека.

ISBN 978-5-44-901822-9

© Мичман А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Как составить меню здорового питания на день Для желающих похудеть

Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2017

ISBN 978-5-4490-1822-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Современный образ жизни заставляет многих людей пересмотреть свои приоритеты в сторону здорового питания. Ведь его правильный рацион способствует не только похудению, но и повышает настроение, улучшает качество жизни человека.

Расскажу про свою знакомую и её жизненную ситуацию: Алина, после рождения малыша, поправилась килограмм на двадцать. Этот ребенок для нее был очень долгожданным. Почти год она кормила его грудью, сама кушала хорошо, чтобы все лучшее для своего сыночка передать через материнское молоко.

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.