

The background of the entire page is a repeating pattern of various fast-food items. It includes red paper cups filled with yellow french fries, blue disposable coffee cups with white lids and straws, yellow and red condiment bottles (likely mustard and ketchup), a chocolate hot dog with yellow mustard, and a pink donut with colorful sprinkles. The items are scattered across the light orange background.

АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

КАК СОСТАВИТЬ МЕНЮ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НА ДЕНЬ

ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ ПОХУДЕТЬ

Алексей Мичман
Как составить меню
здорового питания на день.
Для желающих похудеть

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28720584
ISBN 9785449018229

Аннотация

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.

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

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.