



Анна Довбыш

# СМУЗИ

Снижение веса  
Сбалансированное питание  
Программа очищения  
Рецепты

18+

# Анна Довбыш Смузи

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43254770](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43254770)*

*SelfPub; 2019*

## Аннотация

Книга содержит: перечень лучших продуктов для приготовления смузи, рекомендации для снижения веса, программу очищения организма, формулу сбалансированного питания и, конечно же, рецепты приготовления смузи. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Почему смузи?	4
Конец ознакомительного фрагмента.	6

# Почему смузи?

По рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), фрукты, ягоды и овощи должны присутствовать в рационе ежедневно. Эти продукты – ценный источник витаминов и биофлавоноидов – антиоксидантов, защищающих организм от серьезных заболеваний, включая сердечно-сосудистые.

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смерти во всем мире: ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от ССЗ. Основными факторами риска болезней сердца и инсульта являются неправильное питание, физическая инертность, употребление табака и алкоголя.

Доказано, что прекращение употребления табака, уменьшение потребления соли, потребление фруктов и овощей, регулярная физическая активность и предотвращение употребления алкоголя снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Кроме пользы для сердечно-сосудистой системы, антиоксиданты регулируют активность ферментов, ответственных за разрушение в организме различных ядов.

Разнообразие витаминов и минеральных веществ, входящих в состав фруктов, ягод и овощей, являются жизненно необходимыми компонентами питания. Каждое из них игра-

ет свою роль:

- витамины поддерживают в здоровом состоянии кровеносные сосуды, кожу, костную ткань, укрепляют иммунную систему;

- железо повышает жизненный тонус, улучшает настроение;

- магний и фолиевая кислота помогают укрепить волосы и ногти;

# 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.