



5 МИФОВ О ПИТАНИИ

❖ МИФ

Нельзя есть после 18:00

❖ ПРАВДА

Не рекомендуется плотно есть
за 3-4 часа до сна



❖ МИФ

Оливковое масло – низкокалорийное

❖ ПРАВДА

В нем столько же калорий, как в любом другом масле. Но оно полезнее!



❖ МИФ

Свежевыжатые соки полезны в неограниченных количествах

❖ ПРАВДА

Суточная норма – не более 3 стаканов



❖ МИФ

Лучший десерт – фрукты

❖ ПРАВДА

Фрукты лучше употреблять
во время перекуса



❖ МИФ

На завтрак можно есть всё, что угодно

❖ ПРАВДА

Идеальный завтрак – это белки, жиры, углеводы и клетчатка!

