



ТАРЕЛКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Правило тарелки – модель здорового питания. Метод позволяет без труда ежедневно формировать правильный рацион для себя и семьи. Меню получается сбалансированным по всем макронутриентам: белки, жиры, углеводы и клетчатка. Такой принцип питания помогает нормализовать вес и улучшить состояние здоровья.

