

ЯБЛОКИ - одно из самых эффективных средств для снижения «плохого» холестерина.

Приправьте **СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ** мексиканским перцем халапеньо: содержащийся в нем капсаицин помогает противостоять вирусам и бактериям.

Самые сильные стимуляторы иммунной системы находятся в цедре **ЦИТРУСОВЫХ**, а не в мякоти.

После интенсивной тренировки перекусите сочным **АРБУЗОМ**. В его мякоти много цитруллин - вещество помогает быстрее вывести молочную кислоту, которой мы обязаны болью в мышцах.

Новые исследования показали, что **КИВИ** помогает справиться с упадком сил и даже депрессией.

Приготовленные **ТОМАТЫ** полезнее сырых: после термической обработки антиоксиданты ликопины легче усваиваются.

Медики доказали, что стакан **ЧЕРНИКИ** пару раз в неделю может ускорить сжигание жира в области талии на 77%.

Готовьте свежие **ГРИБЫ** вместе с сушеными - так вы не только усилите вкус блюда, но и усвоите максимум питательных веществ.

Ешьте **ЗЕЛЕННЫЕ ОВОЩИ** с продуктами, богатыми витамином С, и железо будет лучше усваиваться.

В **КРАСНОЙ КАПУСТЕ** больше витамина А и железа, чем в белокочанной. Это прекрасный ингредиент для салатов!

Для быстрого перекуса возьмите хлопья кокоса без сахара. **КОКОС** богат полезными жирами, которые обеспечат ваш организм энергией.

Весь цвет здоровья!

Хотите, чтобы еда приносила организму пользу, а не пустые калории? Наполните тарелку яркими овощами,

которые активизируют иммунитет и ускоряют метаболизм.