



Хрусти каждый день!

5 фруктов или овощей — съедено



Не сыпь-ка соль!

Вместо неё — лимон и специи

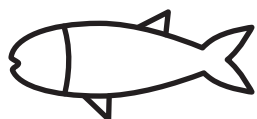


**О, спорт! 10 000 шагов —
и мышцы счастливы**



~~Dolce vita!~~

Вместо сладостей — сухофрукты



Рыбка моя!

Дважды в неделю — в центре стола



Лежи и посапывай!

7–9 часов сна — сделано



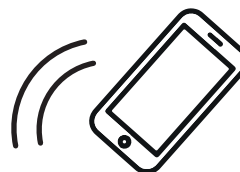
Больше белка!

Каждый день — бобовые или орехи



Чисто вода!

6–8 стаканов —
баланс воды пополнен



Брось гаджеты!

За час до сна — только книжки



Кто на новенького?

Здоровый рецепт — испробовано

