|  | **АНО ДПО «Университет персонализированной диетологии и нутрициологии»**  Образовательная лицензия: 040796 серия 77Л01 N 0011727  117246, г. Москва, Муниципальный округ Черемушки, проезд Научный, д. 17, ком. 5-4 |
| --- | --- |

|  | . |
| --- | --- |
|  |  |

*Пресс-релиз*

Поддержите здоровье - добавьте овощи и фрукты в рацион! 🥕🍓

🌱Знаете ли вы, что 80% россиян недоедают свежих овощей? Это тревожная статистика, которая прямо говорит о необходимости пересмотреть наше питание. Здоровое питание — это не только тренд, но и забота о вашем здоровье! Именно поэтому неделя с 21 по 27 октября объявлена неделей употребления овощей и фруктов.

🔍 На помощь придут несложные инструменты:

- пирамида питания, в которой ярко зафиксированы потребности организма

* правило здоровой тарелки помогает легко понять, как должно выглядеть наше питание и пропорции.

🎁 В проекте «Здоровое поколение» вы также найдете гайд о пользе овощей и фруктов и содержащихся в них витаминах и минералах.

🥗 Согласно рекомендациям, важно включать в ежедневный рацион не менее 400 граммов овощей и фруктов. Это поможет не только улучшить общее самочувствие, но и снизить риск развития ОРВИ и хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые болезни и диабет. Сделайте шаг навстречу своему здоровью: добавьте в свой день хотя бы одно новое овощное или фруктовое блюдо!

Сейчас - лучшее время поддержать свой организм и подготовиться к сезону простуд! 🍏🥦

Присоединяйтесь к телеграм-каналу проекта: <https://t.me/zdorovoe_pokolenye_rf>

#здоровоепоколениефрукты #здоровоепоколениеовощи