

**ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ**

**ПОЛУЧАЙ  
«5» КАЖДЫЙ  
ДЕНЬ**



**#Ты СИЛЬНЕЕ**  
МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ

**8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU**

**ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ  
400 Г СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ  
СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ  
ИНСУЛЬТА НА 32%**

**ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ**

**ПЕРЕХОДИ  
НА ЗЕЛЁНЫЙ**



**#Ты СИЛЬНЕЕ**  
МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ

**8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU**

**ПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ С ИЗБЫТОЧНЫМ  
СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ, САХАРА И ЖИРОВ УВЕЛИЧИВАЕТ  
РИСК РАЗВИТИЯ ТЯЖЕЛЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ**



**КРАСОТА  
СПАСЕТ МИР,  
А КРАСОТУ –  
ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ**

**#Ты СИЛЬНЕЕ**  
МИНЗДРАВ  
УТВЕРЖДАЕТ!

**8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU**

**ПО ДАННЫМ ВОЗ, 44% СЛУЧАЕВ ЗАБОЛЕВАНИЯ ДИАБЕТОМ  
И ДО 41% НЕКОТОРЫХ РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ВЫЗВАНЫ  
ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ И ОЖИРЕНИЕМ**

**ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ**



**КОГДА  
ПЕРЕСОЛИЛ...**

**#Ты СИЛЬНЕЕ**  
МИНЗДРАВ  
УТВЕРЖДАЕТ!

**8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU**

**ВОЗ РЕКОМЕНДУЕТ ПОТРЕБЛЯТЬ НЕ  
БОЛЕЕ 5 Г СОЛИ В СУТКИ, ВКЛЮЧАЯ  
ВСЮ СКРЫТУЮ В ПИЩЕ СОЛЬ**