

# ПРОДУКТОВ 10 ДЛЯ ДОБРОГО УТРА!



**Творог**

Источник белка и кальция



**Апельсиновый сок**

Заряжает организм витамином С и стимулирует работу мозга



**Яблоки**

Пектин улучшает работу кишечника, очищает его от шлаков



**Овсянка**

Сложные углеводы дают организму энергию



**Шоколад**

Стимулирует выработку эндорфинов и является антиоксидантом

**Зеленый чай**



Является мощным антиоксидантом

**Яйца**



Содержат рекордное количество белка



**Мясо**

Пополняет запасы незаменимых аминокислот



**Стакан воды**

Активизирует нервную систему и обменные процессы

**Бананы**

Снижают уровень «плохого» холестерина

