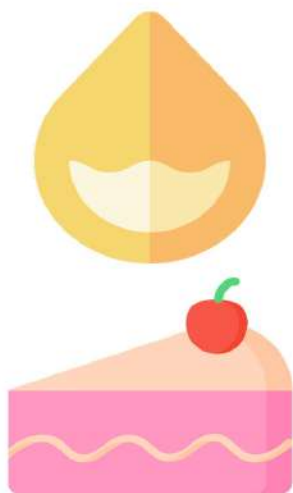


АЗБУКА СТРОЙНОСТИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

Ограничиваю
**высококалорийные
продукты**



Делю пополам
привычную порцию
**среднекалорийные
продукты**



Без ограничений
**низкокалорийные
продукты**



**жиры
сладости
алкоголь**

**крахмал
белки
молоко
фрукты**

**овощи –
на каждый
прием пищи**