

## Тарелка здорового питания «ЗОЖ со Вкусом»

это простой и эффективный способ:

нормализации рациона питания,  
снижения веса, и как следствие  
отличного самочувствия!

🍷 Принцип простой:

- 1/2 часть тарелки - занимают овощи;
- 1/4 - углеводы (сложные, медленные);
- 1/4 - белки и жиры, /полезные жиры нужны нашему организму не меньше, чем овощи и белки/

Эффект в том, что Б/Ж/У на этой тарелке - наглядно,  
т.е. обычная тарелка - превращается в Ваш домашний  
тренажер по здоровому питанию.

В данном случае, важны рекомендации автора,

и вместе с Тарелкой - Вы их получаете 📁

Каждая Тарелка здорового питания

«ЗОЖ со Вкусом» - в упаковке 📁

И к ней приложены:

- Подробные письменные рекомендации автора: Анны Филатовой, по использованию.



Страница в Инстаграм:

@tarelka\_pp\_ajf