

Польза овощей и фруктов:

- укрепляют защитные силы организма
- помогают нормализовать пищеварение и вес
- снижают риск развития хронических заболеваний
- поддерживают умственную активность
- дают заряд бодрости и энергии
- замедляют процессы старения



необходимо употреблять не менее 400 г овощей и фруктов в день



Узнайте больше на сайте
profilaktika.tomsk.ru



Присоединяйтесь к группе
«Будь здоров, Томск!»