

1



## ❖ МИФ

Нельзя есть после 18:00

## ❖ ПРАВДА

Не рекомендуется плотно есть  
за 3-4 часа до сна

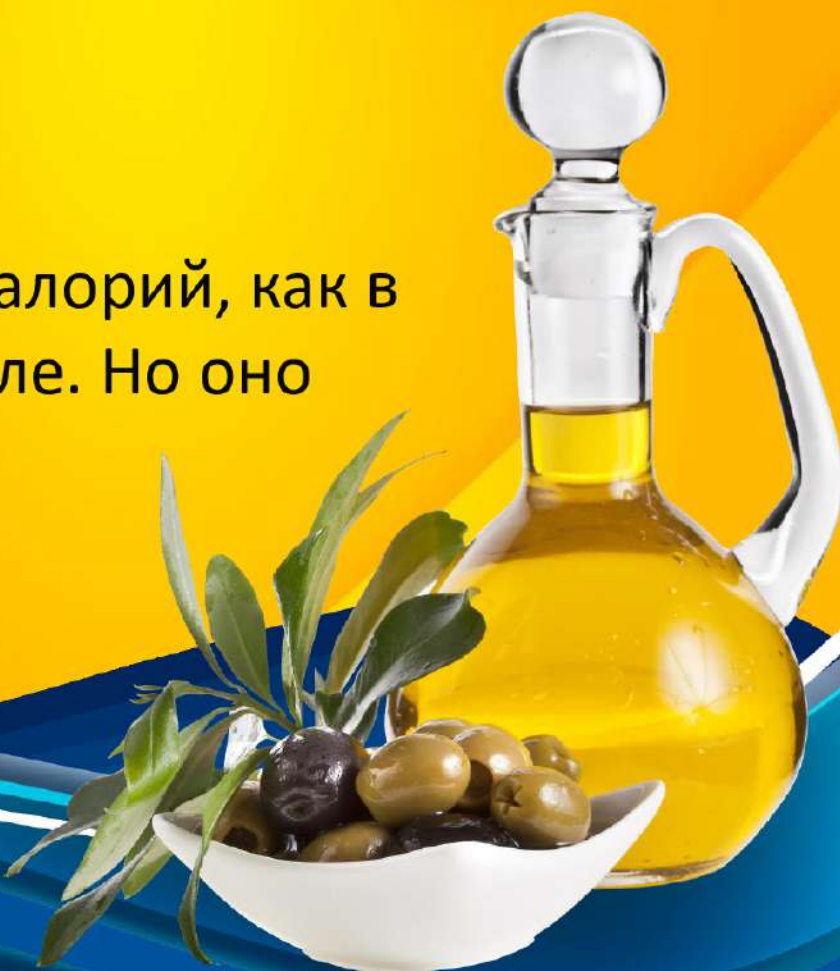


## ❖ МИФ

Оливковое масло – низкокалорийное

## ❖ ПРАВДА

В нем столько же калорий, как в любом другом масле. Но оно полезнее!



## ❖ МИФ

Свежевыжатые соки полезны в неограниченных количествах

## ❖ ПРАВДА

Суточная норма – не более 3 стаканов





## ❖ МИФ

Лучший десерт – фрукты

## ❖ ПРАВДА

Фрукты лучше употреблять  
во время перекуса



## ❖ МИФ

На завтрак можно есть всё, что угодно

## ❖ ПРАВДА

Идеальный завтрак – это белки, жиры, углеводы и клетчатка!

