Українська правда:



" Десятка корисних продуктів осені (завантажити)

Цього року в Україні аномально тепла осінь. Але вже за тиждень-два до нас прийде зима. Різка зміна погоди небезпечна для здоров'я, а отже своєму організму необхідно допомогти – як прогулянками на свіжому повітрі, фізичними вправами, так і повноцінним сном та корисним харчуванням.

Чи знаєте ви, які овочі та фрукти найкраще допомагають організму адаптуватись до змін погоди, сірих днів і наближення зими?

Як ми почуватимемось у цю пору року: чи будемо пчихати-кашляти і ходити з червоними очима і носами, чи насолоджуватимемось осінніми туманами, бігаючи вранці на стадіоні, а у морозний день катаючись на лижах - залежить від нас самих.

Осінь дає нам ключі до власного здоров'я, даруючи різноманіття фруктів та овочів, що зміцнюють імунітет, дають енергію та силу. Зверніть увагу на продукти, які повинні бути на вашому осінньому столі."

Джерело: http://www.pravda.com.ua