



Какво ни дават храните?

Дава мигновена енергия.	Засища глада за часове.	Помага за възстановяване на мускулите след спорт.
Идеален източник на „гориво“ преди тренировка.	Помага ми да се чувствам силен.	Подходящо за гълга екскурзия.
Дава енергия за бърз спринт.	Основен източник на градивен материал за тялото.	Подходящо за лека закуска преди училище.
Помага за концентрацията при учене.	Храна, която свързвам с издръжливост.	Дава „бавна“ и постоянна енергия.
Важно за растежа на костите и мускулите.	Хапвам го, когато имам нужда от бърз тонус.	Поддържа усещането за ситост най-гълго.
Моят избор за хранене след фитнес.	Бърз източник на глюкоза.	Помага за защитните сили на организма.
Необходима храна за активни спортисти.	Осигурява резервна енергия за тялото.	Подходящо за хапване между две тренировки.
Важна храна за добро физическо състояние.	Основен компонент за транспорт на вещества в кръвта.	Дава енергия, която се изразходва веднага.
Помага за възстановяване на силите след болест.	Идеалната храна за закуска преди марафон.	Подходящо при голямо умствено натоварване.
Храна, богата на сложни въглехидрати.	Храна, която е основен източник на белтъци.	Помага на тялото да изгражда нови клетки.

