

Сегодня только и говорят, что о правильном питании: что есть, когда, в каком количестве... Но некоторые рекомендации звучат так, что нет-нет да и задумаешься, все ли тут правда.

МИФ



Суши и роллы –
диетическая еда.

© DANIIL SHUBIN

ПРАВДА



В суши и роллах
с сыром и майонезом
а также в соевом
соусе много калорий

AD

МИФ



Калории
расходуются лишь
в спортзале.

© DANIL SHUBIN

ПРАВДА



Калории организм
тратит и на работу
всего организма.

AD

МИФ



Темный хлеб
полезнее белого.

© DANIL SHUBIN

ПРАВДА



Калорийность
черного и белого
хлеба
почти одинакова.

AD

МИФ



Кто меньше ест,
тот худеет.

© DANIIL SHUBIN

ПРАВДА



Худеет тот, кто ест
5–6 раз в день.

ADP

МИФ



На завтрак пойдет
все что угодно.

© DANIL SHUBIN

ПРАВДА



Идеальный завтрак
белки + жиры +
углеводы + клетчатка

AD

МИФ



От жиров нужно
отказаться.

© DANIIL SHUBIN

ПРАВДА



Полностью не стоит
вред приносит только
их избыток в рационе

AD

МИФ



Шоколад вреден
для фигуры.

© DANIEL SHUBIN

ПРАВДА



Долька горького
шоколада пойдет
лишь на пользу.

AD

МИФ



Коричневый сахар
полезнее белого.

© DANIL SHUBIN

ПРАВДА



Коричневый сахар
тот же белый, с тем
же калориями
и возможным вредо
для здоровья.

AD

МИФ



Фрукты полезны
так же, как овощи.

© DANIIL SHUBIN

ПРАВДА



Овощи полезнее
фруктов. 1 день =
4 порции овощей +
1 порция фруктов.

AD

МИФ



Лучший десерт –
фрукты.

© DANIIL SHUBIN

ПРАВДА



Фрукты лучше
употреблять во время
перекуса.

AD

МИФ



Углеводы
вредны.

© DANIL SHUBIN

ПРАВДА



Вредны простые
углеводы,
а сложные – полезны.

AD

МИФ



Свежевыжатые
соки полезны
в неограниченных
количествах.

© DANIL SHUBIN

ПРАВДА



Суточная норма –
не более 3 стаканов

ADP

МИФ



Нельзя есть
после 18:00.

© DANIEL SHUBIN

ПРАВДА



Не рекомендуется
плотно есть
за 3–4 часа до сна

AD

МИФ



Оливковое масло
низкокалорийное.

© DANIL SHUBIN

ПРАВДА



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

AD

МИФ



Ежедневно
нужно выпивать
1,5–2 литра воды.

© DANIL SHUBIN

ПРАВДА



Пить нужно столько
сколько требует
организм.

ADP

Теги: [что](#), [но](#), [все](#), [ли](#), [когда](#), [правда](#), [тут](#), [да](#), [некоторые](#), [рекомендации](#), [как](#)