

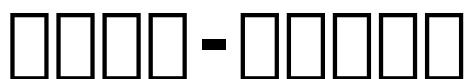
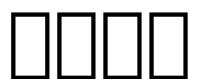
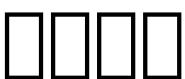
□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□
□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ (□
□□□□□□□□□) □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□
□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□

□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□

□ □□ □□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□
□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□
□□ □□□□□□ □□□□□ □ □□□ □ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □
□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□
□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □ □□□ □□□□ □□□□
□□□□ □□□ □□□□ □□□

□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□, □-
□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□



□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □
□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□ □ □□□□
□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□

о землю, овощи и фрукты, а также различные виды мяса и молока.

Важно помнить, что для здорового питания необходимо употреблять различные продукты, включая зерновые, овощи, фрукты, мясо, рыбу, молочные продукты и т.д. Важно также употреблять достаточное количество воды и избегать перекусов и перегрева организма.

Помимо этого, важно употреблять различные виды овощей и фруктов, чтобы обеспечить организм необходимыми витаминами и минералами. Важно также употреблять достаточное количество белка, чтобы поддерживать мышечную массу и способствовать восстановлению организма после тренировок. Важно также избегать перекусов и перегрева организма.

Важно помнить, что для здорового питания необходимо употреблять различные виды мяса и молока, а также различные виды овощей и фруктов, чтобы обеспечить организм необходимыми витаминами и минералами. Важно также употреблять достаточное количество белка, чтобы поддерживать мышечную массу и способствовать восстановлению организма после тренировок.