



ÜLESANNE: TIRIGE ÕIGED SÕNAD LÜNKADESSE. VALIGE SÕNAD HARJUTUSE ALT

1. Я НЕ ЗНАЮ, КАКАЯ ЕДА ПОЛЕЗНАЯ, ПОЭТОМУ ЕМ ВСЁ.

--	--	--	--	--	--	--	--	--

2. ВЕГЕТАРИАНЦУ НРАВИТСЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

--	--	--	--	--	--	--	--	--

3. МОРКОВЬ ХОРОША ДЛЯ ЗРЕНИЯ

--	--	--	--	--	--	--	--	--

4. ЗЕЛЕНЬКИЙ ЧАЙ ПОМОГАЕТ ПРОСНУТЬСЯ.

--	--	--	--	--	--	--	--	--

5. МОЛОКО ПОЛЕЗНЕЕ, ЧЕМ КОФЕ.

--	--	--	--	--	--	--	--	--

6. СПОРТСМЕНЫ СТАРАЮТСЯ ПИТАТЬСЯ РАЗНООБРАЗНО, ЧТОБЫ БЫТЬ С НОРМАЛЬНЫМ ВЕСОМ И ХОРОШО ТРЕНИРОВАТЬСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

7. В ТВОЕМ МЕНЮ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНА БЫТЬ ЧИСТАЯ ВОДА.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

8. ТЫ ВЕСИШЬ МНОГО, ПОСТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ НОЧЬЮ!

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

9. КОЛБАСА СОДЕРЖИТ КОНСЕРВАНТЫ, ЖИРЫ, ДОБАВКИ, НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ КОЛБАСУ ОЧЕНЬ ЧАСТО, ТАК КАК ОНА ВЫЗЫВАЕТ БОЛЬ В ЖИВОТЕ.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

10. ЛИШНИЙ ВЕС ВРЕДЕН ДЛЯ СЕРДЦА.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

11. ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ МАЛОЖИРНОЙ ПИЩИ!

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

aitab	et	ärgata	ei	öösel	hästi	nägemisele
ei tohi	seepärast	sinu	sööge	süüa	mitte süüa	kuna

iga	vorsti	sisaldab	ja	kaalud	on kahjulik	on kasulik
kehakaaluga	kindlasti	kõhuvalu	kohv	kõike	on hea	kui
lillkapsas	lisaineid	maitseb	menüüs	mina	vorst	mitmekesiselt
normaalse	olema	olla	söön	mis	toit	püüa
päev	palju	tihti	on kasulik	peab	porgand	puhas
püüavad	rasva	roheline	rohkem	sina	säilitusaineid	see
sportlased	südamele	taimetoitlasele	tea	tee	piim	tekitab
toitu	toituda	treenida	ülekaal	väga	väherasvast	vesi