

# Оптимизирай Храненето си!



6

## Тайните на здравето

Научните факти днес водят хората до ново разбиране относно техния избор на храна. Коя диета ще повиши качеството на моя живот? Как моят избор ще повлияе на околната среда? Консумирането на вегета-

рианска храна може да е от голяма полза за вашето физическо и психическо здраве, ако в същото време е и по-природосъобразно. Такава диета, доставя повечето от вашите калории от пълнозърнестите храни, варивата, ядките, плодовете и зеленчуците. Когато са нерафинирани и малко обработени, тези храни осигуряват обилни количества от витамини, минерали, фибри и фитохимикали. Варивата - включително соята - и ядките са

добри източници на растителни протеини. Ако се консумират яйца или мляко, трябва да се ползват в умерени количества. Насладете се на цветовете, ароматите и многообразието на вегетарианските храни! Може да започнете днес! ♥

Можеш да започнеш днес!



ЦЪРКВА НА АДВЕНТИСТИТЕ  
ОТ СЕДМИЯ ДЕН

150  
ГОДИНИ

Здравно популяризиране

health  
MINISTRIES  
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD



www.secretsofwellness.org