



Здоровое СЕРДЦЕ



МОЁ СЕРДЦЕ ЛЮБИТ:

- ФРУКТЫ И ОВОЩИ
- РЫБУ И МОРЕПРОДУКТЫ
- МЯСО ПТИЦЫ
- КИСЛО-МОЛОЧНУЮ ПРОДУКЦИЮ
- РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

МНЕ ПЛОХО, КОГДА ТЫ:

- КУРИШЬ
- НЕ ЖАЛЕЕШЬ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ
- ЕШЬ ЖИРНЫЙ ПРОДУКТ
- ЗЛОУПОТРЕБЛЯЕШЬ АЛКОГОЛЕМ
- ВЕДЕШЬ МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Присоединяйтесь
в социальных сетях **#доктор89**



doktor89.ru