



Аптымальная
частасьць харчаваньня



Звужайце
харчовае вакно
плыўна

- 12/12 тыповая
- 10/14
- 8/16 папулярная
- 6/18
- 4/20 дыета ваяра



Большую
частку калёрыяў
зьвесьці ўдзень