

The background is a vibrant yellow-orange color, featuring a pattern of overlapping circles and thick rings. These shapes are rendered with a 3D effect, showing shadows and highlights that create a sense of depth. The central focus is a large circle containing the word "ЖИРЫ" in a dark blue, sans-serif font.

ЖИРЫ

# 60 %

Именно столько жиров содержится во всем нашем мозге.  
Без них не усваивались и не транспортировались бы такие важнейшие  
жирорастворимые витамины, как D, E, K, A

# Немного о жирах

Жиры играют важнейшие функции в развитии мозга, нервной, гормональной, сердечно-сосудистой систем, напрямую влияют на состояние кожи и наш внешний вид а также иммунитет и хорошее настроение.

Самый лучший способ не навредить себе вредными продуктами - научиться читать составы и просто не покупать продукты, состав которых нужно гуглить.

Обязательно избегать продуктов с гидрогенизированным маслом (печенье, пироги, торты, конфеты, крекеры, некачественный шоколад) а также продуктов, обжаренных во фритюре, поскольку они обычно обжариваются на маслах, содержащих трансжиры.

Самое лучшее - готовить для себя и своей семьи дома из морепродуктов с известным Вам составом.

# Полезные жиры

- жирная рыба (лосось, скумбрия, сардины, сельдь)
- семена и орехи
- растительные масла extra virgin (оливковое, авокадо, кунжутное, тыквенное и другие)
- яйца
- сливочное масло, топленое масло (ГХИ)
- кокосовое масло
- сало (свиное, говяжье)
- масло печени трески

# Вредные жиры

- масла: кукурузное, соевое, рапсовое, хлопковое, рафинированное растительное, гидрогенизированные масла, маргарин
- майонез и другие соусы
- спред
- фаст-фуд и ресторанная еда (полуфабрикаты готовые)
- продукты во фритюре
- промышленная выпечка: сухари, печенье, вафли, торты, пирожные
- попкорн, крекеры, чипсы
- полуфабрикаты



## ГАЛЧЕНКОВА ЮЛИЯ

Дипломированный специалист с успешной  
практикой сопровождения клиентов

Представьте себе, что каждый день вы просыпаетесь, чувствуя себя полными сил и энергии. Вы легко справляетесь с делами на работе, вечером у вас есть силы поиграть с детьми, заняться спортом или посвятить время своим увлечениям.

Больше не нужно бороться с тягой ко сну после обеда, а ваши выходные не заканчиваются на диване, потому что вы наконец-то чувствуете себя бодрыми!

Вы точно хотите вернуться к жизни без постоянной усталости? Желаете каждый день чувствовать себя бодрым и полным сил, а не изможденным и раздраженным? Здоровое питание может стать вашим лучшим союзником на пути к этим целям!

Готовы сделать первый шаг к более энергичной жизни? Запишитесь на бесплатную консультацию, где я помогу вам разработать индивидуальный план питания, который наполнит вас энергией и вернёт удовольствие от жизни на моем сайте:

[bebehealthy.ru](https://bebehealthy.ru)

# Мои контакты



YouTube

[youtube.com/@bebeHealthy](https://youtube.com/@bebeHealthy)



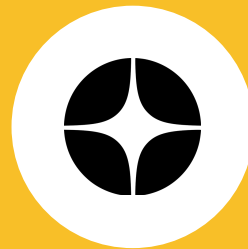
Telegram

[t.me/bebeHealthy](https://t.me/bebeHealthy)



VK

[vk.com/behealthyworld](https://vk.com/behealthyworld)



ДЗЕН

[dzen.ru/bebehealthy](https://dzen.ru/bebehealthy)