<!DOCTYPE html>

<html lang="bg">

<head>

    <meta charset="UTF-8">

    <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">

    <title>Live Healthy - Здравословен начин на живот</title>

    <link href="https://fonts.googleapis.com/css2?family=Poppins:wght@400;600&display=swap" rel="stylesheet">

    <style>

        body {

            font-family: Arial, sans-serif;

            margin: 0;

            padding: 0;

            background-color: #f0f8ff;

            color: #333;

        }

        header {

            background-color: #28a745;

            color: white;

            text-align: left;

            padding: 20px;

            display: flex;

            align-items: center;

        }

        .logo {

            width: 50px;

            height: auto;

            margin-right: 15px;

        }

        h1 {

            font-family: 'Poppins', sans-serif;

            font-weight: 600;

        }

        nav {

            text-align: center;

            background-color: #333;

            padding: 10px 0;

        }

        nav a {

            color: white;

            margin: 0 15px;

            text-decoration: none;

            font-weight: bold;

            cursor: pointer;

        }

        section {

            padding: 20px;

            display: none;

        }

        .active-section {

            display: block;

        }

        h2, h3 {

            color: #28a745;

        }

        .recipe {

            text-align: center;

            margin-bottom: 20px;

        }

        .recipe img {

            width: 300px;  /\* Променяме размерите на снимките \*/

            height: auto;

            margin: 10px 0;

            border-radius: 8px;

        }

        .recipe ul {

            list-style-type: none;

            padding: 0;

            font-size: 16px;

        }

        .recipe li {

            margin: 5px 0;

        }

        footer {

            background-color: #333;

            color: white;

            text-align: center;

            padding: 20px 0;

            margin-top: 40px;

        }

    </style>

</head>

<body>

<header>

    <img src="images/logo.jpg" alt="Лого на Live Healthy" class="logo">

    <h1>Live Healthy</h1>

</header>

<nav>

    <a onclick="showSection('home')">Начало</a>

    <a onclick="showSection('recipes')">Рецепти</a>

    <a onclick="showSection('contact')">Контакти</a>

</nav>

<section id="home" class="active-section">

    <h2>Добре дошли в Live Healthy</h2>

    <p>Нашата мисия е да Ви помогнем да водите по-здравословен начин на живот чрез лесни и вкусни рецепти, както и полезни съвети за хранене и фитнес.</p>

    <!-- Центрирани рецепти с изображения и грамажи -->

    <div class="recipe">

        <h3>Зелено смути</h3>

        <img src="images/smoothie.jpg" alt="Зелено смути">

        <ul>

            <li>Спанак - 100 г</li>

            <li>Авокадо - 1 бр.</li>

            <li>Краставица - 1/2 бр.</li>

            <li>Ябълка - 1 бр.</li>

            <li>Лимонов сок - 1 с.л.</li>

            <li>Мед - 1 ч.л.</li>

        </ul>

        <p><strong>Начин на приготвяне:</strong> Блендирайте всички съставки до гладка смес и сервирайте.</p>

    </div>

    <div class="recipe">

        <h3>Салата с киноа</h3>

        <img src="images/quinoa-salad.jpg" alt="Салата с киноа">

        <ul>

            <li>Киноа - 100 г</li>

            <li>Чери домати - 6 бр.</li>

            <li>Краставица - 1/2 бр.</li>

            <li>Рукола - 50 г</li>

            <li>Лимонов сок - 1 с.л.</li>

            <li>Зехтин - 1 с.л.</li>

        </ul>

        <p><strong>Начин на приготвяне:</strong> Смесете съставките и подправете с лимонов сок и зехтин.</p>

    </div>

    <div class="recipe">

        <h3>Плодова салата</h3>

        <img src="images/fruit-salad.jpg" alt="Плодова салата">

        <ul>

            <li>Ябълка - 1 бр.</li>

            <li>Портокал - 1 бр.</li>

            <li>Киви - 2 бр.</li>

            <li>Банан - 1 бр.</li>

            <li>Малини - 50 г</li>

            <li>Мед - 1 ч.л.</li>

        </ul>

        <p><strong>Начин на приготвяне:</strong> Смесете нарязаните плодове и полейте с малко мед.</p>

    </div>

</section>

<section id="recipes">

    <h2>Допълнителни рецепти</h2>

    <div class="recipe">

        <h3>Смути с боровинки</h3>

        <ul>

            <li>Боровинки - 100 г</li>

            <li>Банан - 1 бр.</li>

            <li>Кисело мляко - 150 г</li>

            <li>Мед - 1 ч.л.</li>

            <li>Лед - 3-4 кубчета</li>

        </ul>

        <p><strong>Начин на приготвяне:</strong> Блендирайте всички съставки до гладка смес.</p>

    </div>

    <div class="recipe">

        <h3>Печени зеленчуци</h3>

        <ul>

            <li>Чушки - 2 бр.</li>

            <li>Тиквички - 1 бр.</li>

            <li>Патладжан - 1/2 бр.</li>

            <li>Зехтин - 2 с.л.</li>

            <li>Подправки - на вкус</li>

        </ul>

        <p><strong>Начин на приготвяне:</strong> Изпечете зеленчуците, овкусени със зехтин и подправки.</p>

    </div>

    <div class="recipe">

        <h3>Салата с нахут</h3>

        <ul>

            <li>Нахут - 200 г</li>

            <li>Чери домати - 6 бр.</li>

            <li>Краставица - 1 бр.</li>

            <li>Червен лук - 1/2 бр.</li>

            <li>Магданоз - 20 г</li>

        </ul>

        <p><strong>Начин на приготвяне:</strong> Смесете нахута със зеленчуците и подправете.</p>

    </div>

</section>

<section id="contact">

    <h2>Контакти</h2>

    <p>Телефон: <a href="tel:+0888000800">0888000800</a></p>

    <p>Имейл: <a href="mailto:livehealthy@mail.com">livehealthy@mail.com</a></p>

    <p>Адрес: бул. Витоша 100, София 1000, България</p>

    <h2>Бонус рецепта: Здравословна зърнена закуска</h2>

    <ul>

        <li>Овесени ядки - 50 г</li>

        <li>Кисело мляко - 100 г</li>

        <li>Пресни плодове - 100 г</li>

        <li>Мед - 1 ч.л.</li>

        <li>Орехи - 20 г</li>

    </ul>

    <p><strong>Начин на приготвяне:</strong> Смесете овесените ядки с киселото мляко, добавете плодове, мед и орехи.</p>

</section>

<footer>

    <p>&copy; 2024 Live Healthy - Всички права запазени.</p>

</footer>

<script>

    function showSection(sectionId) {

        // Скриваме всички секции

        const sections = document.querySelectorAll("section");

        sections.forEach(section => section.classList.remove("active-section"));

        // Показваме избраната секция

        document.getElementById(sectionId).classList.add("active-section");

    }

</script>

</body>

</html>