



Диплом

Иван Колесов дружит с едой

Этот диплом подтверждает успешное прохождение курса Учебника Т—Ж «Как правильно питаться» и сдачу экзамена на отлично.

Теперь Иван Колесов не выбирает между «вкусно есть» и «хорошо себя чувствовать», потому что:

знает рекомендации авторитетных медицинских организаций по питанию и понимает, что влияет на самочувствие, здоровье и долголетие;

понимает, как разглядеть многолетние привычки в питании и заменить их более полезными без диет и срывов;

может вовремя распознать сигналы организма, чтобы не переедать от скуки или грусти;

умеет выбирать хорошие продукты в магазине и не тратить на это кучу денег, а еще хранить еду, чтобы она не портилась;

может спланировать собственный рацион дома, на работе, учебе и даже в путешествии.

Настя Круглова, руководитель Учебника Т—Ж
1 августа 2025

