

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ КАЛОРИЙНЫЕ СЛАДОСТИ?

Для начала разберемся, почему человеку хочется сладкого? Склонность к депрессивным состояниям – организм сам дает сигналы, что для выхода из минорного настроения ему необходимы сладости; предрасположенность; дефицит витаминов и минералов; сбои в гормональной системе; пищевые привычки в семье

Насыщенные жиры и транс-жиры в составе сладких продуктов повышают уровень холестерина в крови и, помимо увеличения массы тела, негативно влияют на кожу, здоровье волос и ногтей. Красители, ароматизаторы и добавки могут стать причиной аллергических реакций в виде зуда, высыпаний или покраснений

ПОЛЕЗНЫЕ СЛАДОСТИ



Ягоды, фрукты



Темный шоколад



Мармелад



Зефир



Сухофрукты и орехи



Мёд



Самодельное мороженое



Низкокалорийные десерты

ДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!