









## Предлагаемый режим питания

7:00-8:00	первый завтрак дома
10:30-11:00	второй завтрак
13:00-14:00	обед
16:30-17:00	полдник
19:00-19:30	ужин (за 2,5 часа до сна)



20-30 мин  
основной прием пищи



10-15 мин  
перекус

## Что положить с собой?

1. Фрукт (яблоко, груша, банан)



2. Горсть орехов



3. Сухофрукты



**Не менее 60 минут**  
физической активности  
в день

