



## Хрустящий завтрак

**Нет времени варить кашу или вам не по душе вкус крупяного блюда? Ешьте утром мюсли, залитые молоком или соком.**

Диетологи в один голос твердят: если хотите держать вес под контролем, ограничиваться по утрам чашкой кофе не стоит. Первая трапеза должна быть плотной, чтобы чувство голода появилось не раньше, чем через три-четыре часа. На завтрак нужно есть блюда, состоящие из медленных углеводов – злаков. Но готовить каши некоторые не любят, а у других на это просто не хватает времени.

В этом случае на помощь придут мюсли марки Delba. Смесь цельнозерновых хлопьев с кусочками фруктов, изюмом, орехами, семенами подсолнечника и медом – это блюдо для полноценного здорового завтрака, который благодаря клетчатке подарит чувство сытости, зарядит энергией на несколько часов, насытит организм витаминами, микроэлементами и аминокислотами.



## НА БОЛЬШУЮ СЕМЬЮ

**Накормить родных вкусной и здоровой пищей легко с мультиваркой Polaris PMC 0517AD.** Модель мощностью 860 Вт и вместимостью 5 л (на 10 порций) оснащена электропанелью с сенсорным управлением и трехцветным LCD-дисплеем с надписями на русском языке, который поможет выбрать нужную программу из 16. Не оказалось желаемой? Создайте свою, воспользовавшись функцией «Мультиповар».

## Алтайский дар

**Избавление от лишнего веса ассоциируется с диетами и непроходящим чувством голода.** Продукт функционального питания «Новопан № 1», в состав которого входят субстанции пантового оленеводства Горного Алтая, способствует уменьшению массы тела без голодания. Капсулы обеспечивают организм незаменимыми аминокислотами, витаминами и минералами, нормализуют метаболизм и укрепляют иммунитет.



## СТРОЙНОСТЬ В КАЖДОЙ ЧАШКЕ

**Если у вас есть традиция начинать утро с чашки зернового напитка, при снижении веса не надо отказываться от заведенного порядка.** Тем более что есть кофе, который помогает контролировать массу тела. Специалисты компании «ЛЕОВИТ нутрио» создали «Капучино «Кофе для похудения» (входит в серию продуктов «Худеем за неделю»). Основа напитка – 100%-ная арабика, которая дополнена натуральными активными веществами. Среди них жиросжигающие пряности: корица, куркума,



имбирь, кардамон, – а также инулин, бромелайн, экстракт гарцинии камбоджийской. Компоненты напитка снижают аппетит и повышают обмен веществ, что помогает держать себя в форме.