

### Пять правил, чтобы сохранить здоровье

Вегетарианский день, или «вот день», в мае 2016 года пришел на смену «Безмясному».

В этот день Москва перестала производить мясные продукты. Вместо этого жители столицы (С-Т) совместно со специалистами в области питания и здоровья провели акцию «Вот день».

В этот день жители столицы отказались от мяса и заменили его овощами, фруктами, злаками, орехами и бобовыми. Это помогло снизить нагрузку на сердечно-сосудистую систему и улучшить состояние здоровья.

Вот пять правил, которые помогут сохранить здоровье в этот день:

1. Выбирайте продукты, богатые клетчаткой. Это поможет улучшить пищеварение и снизить уровень холестерина.
2. Выбирайте продукты, богатые антиоксидантами. Это поможет защитить клетки от повреждений.
3. Выбирайте продукты, богатые кальцием. Это поможет укрепить кости.
4. Выбирайте продукты, богатые витамином B12. Это поможет поддерживать здоровье нервной системы.
5. Выбирайте продукты, богатые железом. Это поможет поддерживать уровень гемоглобина.

**ПОКРОФФ**  
ВЕРЕШЬ БОЛЬШЕ - ПЛАТИШЬ МЕНЬШЕ!  
МЕТАЛЛОЧЕРТИЦА  
ЭВРОТАКЕТИКА  
ПРОФИНАСТИЛ  
САЙДИНГ  
СКИДКА 15%

**ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ**  
ПРОФИНАСТИЛ для стен и потолков  
МЕТАЛЛОЧЕРТИЦА  
ЭВРОТАКЕТИКА  
САЙДИНГ  
СКИДКА 15%

**ООО «Лямбда»**  
Титановые «Плиты»  
Ламинированные панели  
С. Псков, ул. Псковская, 19  
Т: 8927464 89884298

**ПРОДАЮ ПИЛОМАТЕРИАЛ ТЕС, ДОСКА БРЕС, СИМЛАН, СТРОЖА, АМЕСТОК**  
ДОСТАВКА СТРОИТЕЛИ ПОД ЗАКАЗ  
Т.: 89170739423, 89875745668

**ИЗГОТОВИМ В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ**  
БУРЕНИЕ СВАЖИН НА ВОДУ  
ПРОФИЛЬ КАНАЛИЗАЦИИ  
8 9375107455

**ПРОДАЮ** 1-этажный коттедж в Лямбде  
Т: 8927464 89884298

**ПРОДАЮ** 2-этажный коттедж в СХТ  
Т: 8927464 89884298

**ПРОДАЮ** 3-этажный коттедж в СХТ  
Т: 8927464 89884298

**ПРОДАЮ** 4-этажный коттедж в СХТ  
Т: 8927464 89884298

**ПРОДАЮ** 5-этажный коттедж в СХТ  
Т: 8927464 89884298

**ПРОДАЮ** 6-этажный коттедж в СХТ  
Т: 8927464 89884298

**ПРОДАЮ** 7-этажный коттедж в СХТ  
Т: 8927464 89884298

**ПРОДАЮ** 8-этажный коттедж в СХТ  
Т: 8927464 89884298

**ПРОДАЮ** 9-этажный коттедж в СХТ  
Т: 8927464 89884298

**ПРОДАЮ** 10-этажный коттедж в СХТ  
Т: 8927464 89884298

**ПРОДАЮ** 11-этажный коттедж в СХТ  
Т: 8927464 89884298

**ПРОДАЮ** 12-этажный коттедж в СХТ  
Т: 8927464 89884298

**ПРОДАЮ** 13-этажный коттедж в СХТ  
Т: 8927464 89884298

**ПРОДАЮ** 14-этажный коттедж в СХТ  
Т: 8927464 89884298

**ПРОДАЮ** 15-этажный коттедж в СХТ  
Т: 8927464 89884298

**ПРОДАЮ** 16-этажный коттедж в СХТ  
Т: 8927464 89884298

**ПРОДАЮ** 17-этажный коттедж в СХТ  
Т: 8927464 89884298

**ПРОДАЮ** 18-этажный коттедж в СХТ  
Т: 8927464 89884298

**ПРОДАЮ** 19-этажный коттедж в СХТ  
Т: 8927464 89884298

**ПРОДАЮ** 20-этажный коттедж в СХТ  
Т: 8927464 89884298