



B51X001

ВЫХОД

ВЫХОД

ВЫХОД



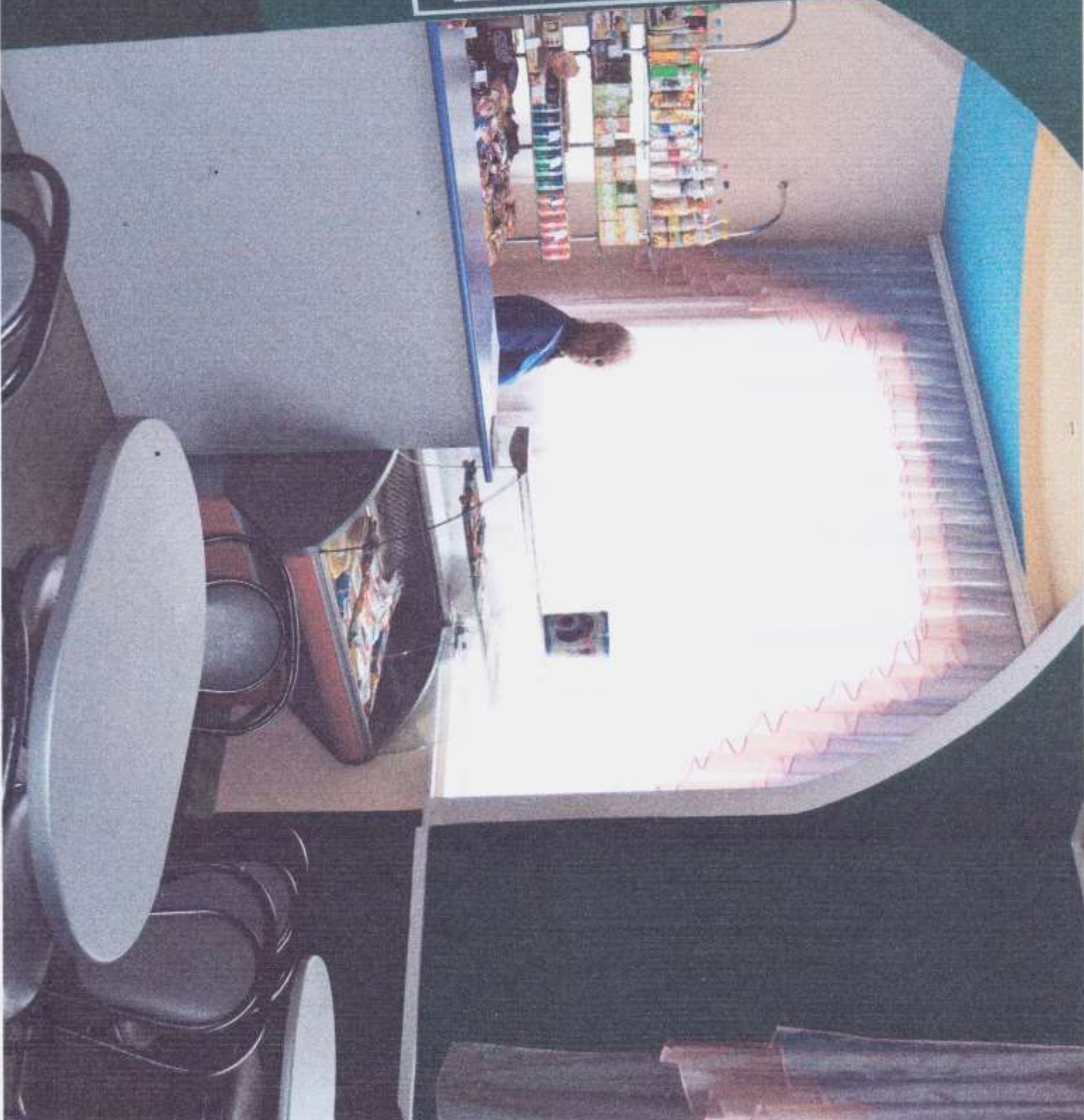
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Сбалансированная диета является основой хорошего здоровья. Она должна включать в себя разнообразные продукты, богатые витаминами, минералами и клетчаткой. Важно соблюдать баланс между белками, жирами и углеводами.

Для поддержания здоровья необходимо регулярно употреблять свежие овощи и фрукты. Они содержат антиоксиданты, которые помогают бороться с болезнями. Также важно пить достаточное количество воды.

Избегайте употребления слишком большого количества сахара и соли. Это может привести к ожирению, диабету и гипертонии. Выбирайте продукты с низким содержанием жира и холестерина.

Регулярное питание небольшими порциями помогает поддерживать стабильный уровень сахара в крови и предотвращает переедание. Не забывайте про завтрак, так как он запускает метаболизм.







PK7





ПОЖАР

№1010

ВЫХОД







23
[Illegible text]

ВЫХОД

ВЫХОД

ПОЖАР







АГРАРНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ
КОЛЛЕДЖ

АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ
УЧАСТОК
АТЭС

















СВАРЧНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ
КОЛЛЕДЖ



АГРАРНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ
КОМПЛЕКС





