

# ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ПРОЖИТЬ НА 10 ЛЕТ ДОЛЬШЕ?

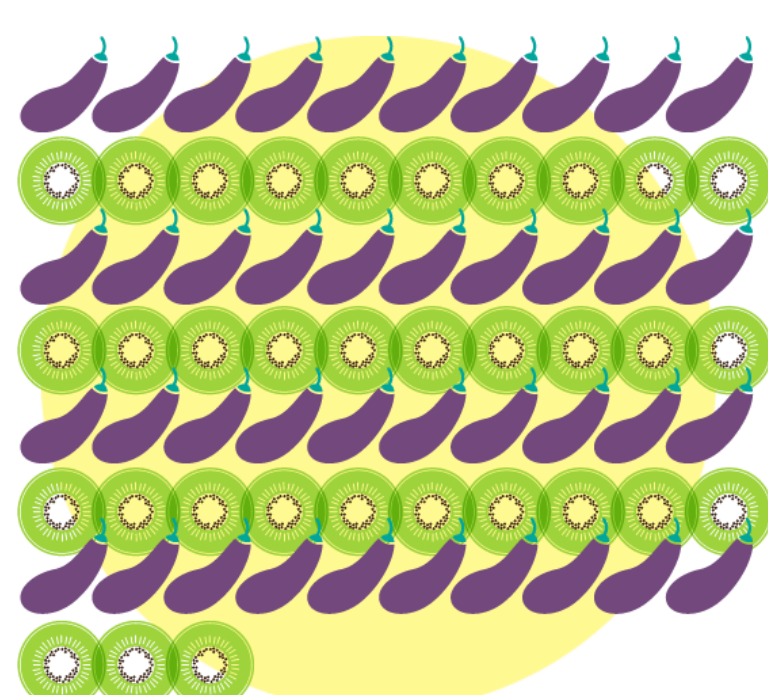


Делая это каждый день, вы сможете очень легко увеличить продолжительность жизни на целых 10 лет!



Средняя продолжительность жизни в России сегодня

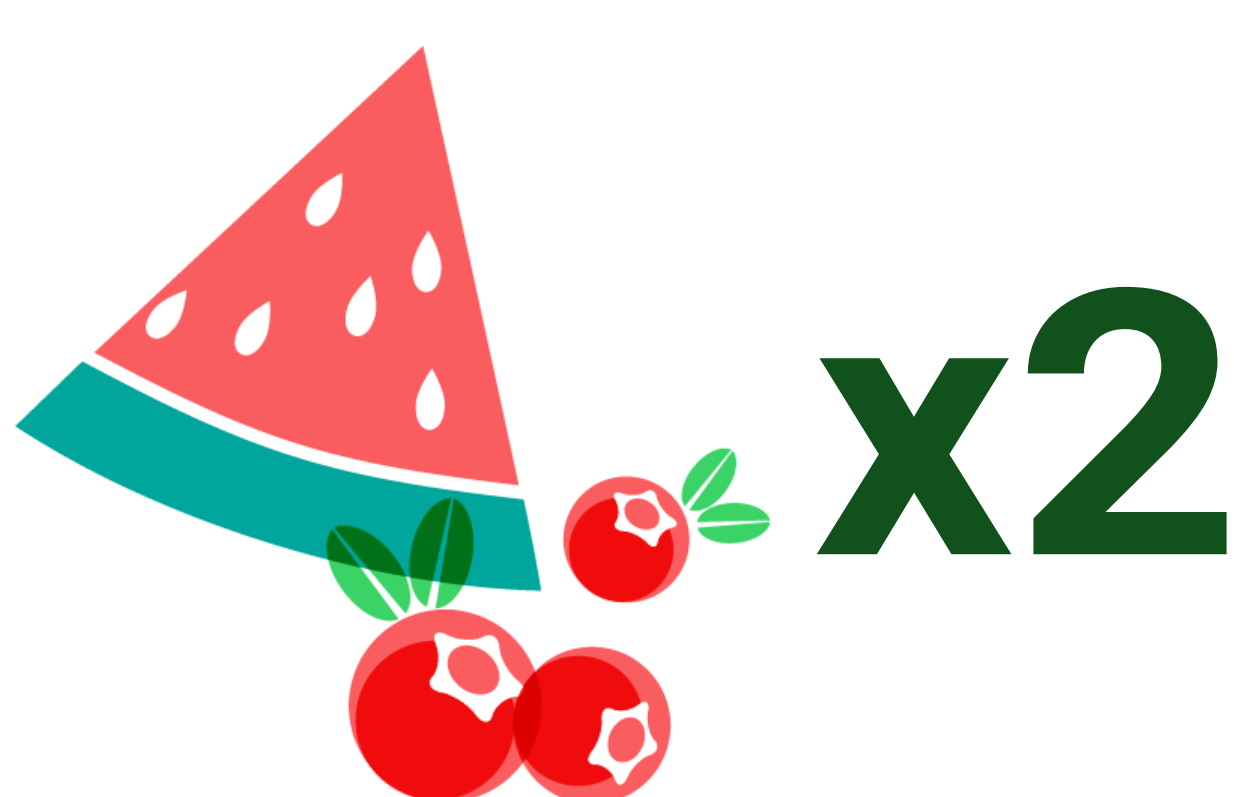
# 73 ГОДА



## ИССЛЕДОВАНИЯ

- 2021 год, США
- 2 000 000 человек

Исследовали влияние количества съеденных овощей и фруктов на показатели здоровья



Потребление двух порций фруктов и трех порций овощей в день было связано с самым низким риском смерти.



1 порция (овощей или фруктов) это 80 грамм. Вам нужно съесть 400 грамм в день.

Вот 2 примера:

1.



+



2.



+

