



Все-таки самая лучшая пора года – лето. Это не только время отпусков, путешествий, солнца. Это еще то время, когда ваш организм восстанавливается после долгой холодной зимы и запасает витамины и минералы на следующую.

Именно летом вы должны уделить особое внимание вашему рациону. Можно смело вычеркивать все жареное и жирное, и вместо этого кушать ягоды и фрукты, которых зимой вы не найдете ни в одном крупном супермаркете.

Черника, голубика, вишня, смородина, помидоры, огурцы, кабачки – вот то, что вы должны кушать в летний период, а детям покупать [игрушки оптом](#). Вашему организму не надо теперь много калорий, чтобы поддерживать температуру тела – за него это сделает лето.

Кстати, с таким рационом можно забыть о разных монодиетах, Кремлевских, по группам крови и так далее. У вас просто не будет желания есть пирожные и конфеты, когда на выбор предлагаются персики, абрикосы, сливы или красный, сочный и сладкий арбуз.

Заходя на рынок за очередной порцией витаминчиков, купите побольше и часть ягод или овощей заморозьте на зиму, сварите компот или просто закатайте в банку. Сделайте себе на зиму запас волшебных баночек с летним настроением.