



ПРОЕКТ GRINDIN

Специалисты, привлеченные к проекту GrinDin, разрабатывают, ежедневно готовят и доставляют диетическую еду в удобное для клиентов время и место. Плюсов у такой системы достаточно: сбалансированный, но не слишком жесткий рацион, действительно вкусная еда (в меню значатся медальон из мраморной вырезки с мини-картофелем или долма из телятины с йогуртовым соусом) и значительная экономия времени (один сет — это все питание на день, упакованное в индивидуальные герметичные ланч-боксы, еда в которых не требует никакой специальной обработки). Для удобства на каждом блюде обозначена его калорийность. «Обычно для мужчин со средним ростом и умеренно избыточным весом (до 100 кг) подходит программа на 1800 ккал в день, — комментирует диетолог Татьяна Залетова (НИИ питания РАМН). — А для высоких мужчин с весом за 100 кг — 2200 ккал».

www.grindin.ru

Курс на 21 день — **35 700 р.**



Хью Джекман — поклонник аналогичного британского проекта The Pure Package, посвященного здоровому питанию.

МЕНЮ ПЬЕРА ДЮКАНА

РЕСТОРАН TOMMY D — ЕДИНСТВЕННОЕ МЕСТО В МОСКВЕ, ГДЕ ОТВАЖИЛИСЬ НА МЕНЮ, ОПИРАЮЩЕЕСЯ НА ПРИНЦИПЫ ПОПУЛЯРНОЙ СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ, ПРИДУМАННОЙ ФРАНЦУЗСКИМ ДИЕТОЛОГОМ ПЬЕРОМ ДЮКАНОМ. ОНА ОСНОВАНА НА ПОТРЕБЛЕНИИ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА БЕЛКА И ПРАКТИЧЕСКИ ПОЛНОМ ОТКАЗЕ ОТ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ.

Томму D, Третьяковский пр-д, 1, тел. (495) 784 0707

