



Автор: Анна Пигулевская,
инструктор-валеолог

Ответственный за выпуск:
С.А. Белый, главный врач

Что взять с собой в путешествие?

- **Бутылка с водой:** возьмите с собой пустую бутылку и заполняйте ее питьевой водой по мере необходимости. Отдайте предпочтение бутилированной воде.
- **Сухофрукты:** легкие, компактные и не требуют хранения в условиях холодильника, кроме этого обеспечат вас энергией во время путешествия.
- **Гранола или мюсли:** упакованные гранола или мюсли могут быть отличным перекусом. Богаты клетчаткой и питательными веществами.
- **Консервированные продукты:** выберите консервы с длительным сроком годности (рыба, овощи или фрукты). После вскрытия консервной банки ее нужно хранить в холодильнике, поэтому при покупке отдавайте предпочтение небольшим объемам.
- **Чай или кофе в пакетиках:** упакованные индивидуально порции чая или кофе удобны для путешествия.
- **Протеиновые батончики:** легкие, компактные и богаты белком, также могут быть полезными для перекуса.
- **Орехи:** богаты жирными кислотами и питательными веществами. Орехи хорошо сохраняются и являются отличным перекусом.
- **Упакованный йогурт:** выберите йогурт, который не требует хранения в холодильнике и имеет длительный срок годности.
- **Сухое молоко:** если вы любите добавлять молоко в кофе или чай, возьмите сухую версию, которая не требует хранения в холодильнике.