**Решив перейти на здоровое питание после новогодних каникул, многие люди первым делом начинают считать калории, по принципу «чем меньше, тем лучше». Итог — «голодная диета», бедная питательными веществами и вредная для здоровья, а в перспективе — срыв и переедание. Поэтому не так важна цифра калорий, как здоровый и разнообразный рацион!**

[redacted]