

## Транскрипция подкаста по питанию от Росса Андерсона

Лучший совет по питанию, который вы когда-либо получали. Измените завтрак, измените 33.3% ваших диетических привычек. Как? Одну минуту на утренний смузи. Вот ингредиенты:

- 300 мл миндального молока
- одна большая чашка голубики
- горсть капусты
- один банан среднего размера
- и половина авокадо.

Получайте удовольствие, изучайте, экспериментируйте и, что наиболее важно, поднимайте ваше здоровье на новый уровень.

Транскрипция с <https://otter.ai>