

## 1 GOAL

Further improvement of the content strategy, increasing awareness, active interaction with the audience and eliminating dead subscribers (bots).

## 2 RESULT

Continued to develop content. Actively interacted with the audience by sending information about new offers and promotions. The analysis of the account allowed us to remove inactive subscribers, which improved the quality of the audience.

# DELIVERY OF HEALTHY RATIONS



713

4457

4142

Публикации Подписчики Подписки

❤️ Доставка корисних раціонів ❤️

🍏 Здорова їжа - здорове життя

🍏 Тільки оранічні та свіжі продукти

🍏 Приймаємо замовлення на наступний  
день до 14:00

Наш сайт ↗

prov. Heroyiv Mariupolya, 35, Khmelnytskyi,  
Ukraine

[Показать перевод](#)

[healthyfood.org.ua](http://healthyfood.org.ua)



728

4337

4127

Публикации Подписчики Подписки

❤️ Доставка корисних раціонів ❤️

🍏 Здорова їжа - здорове життя

🍏 Тільки оранічні та свіжі продукти

🍏 Приймаємо замовлення на наступний  
день до 14:00

Наш сайт ↗

prov. Heroyiv Mariupolya, 35, Khmelnytskyi,  
Ukraine

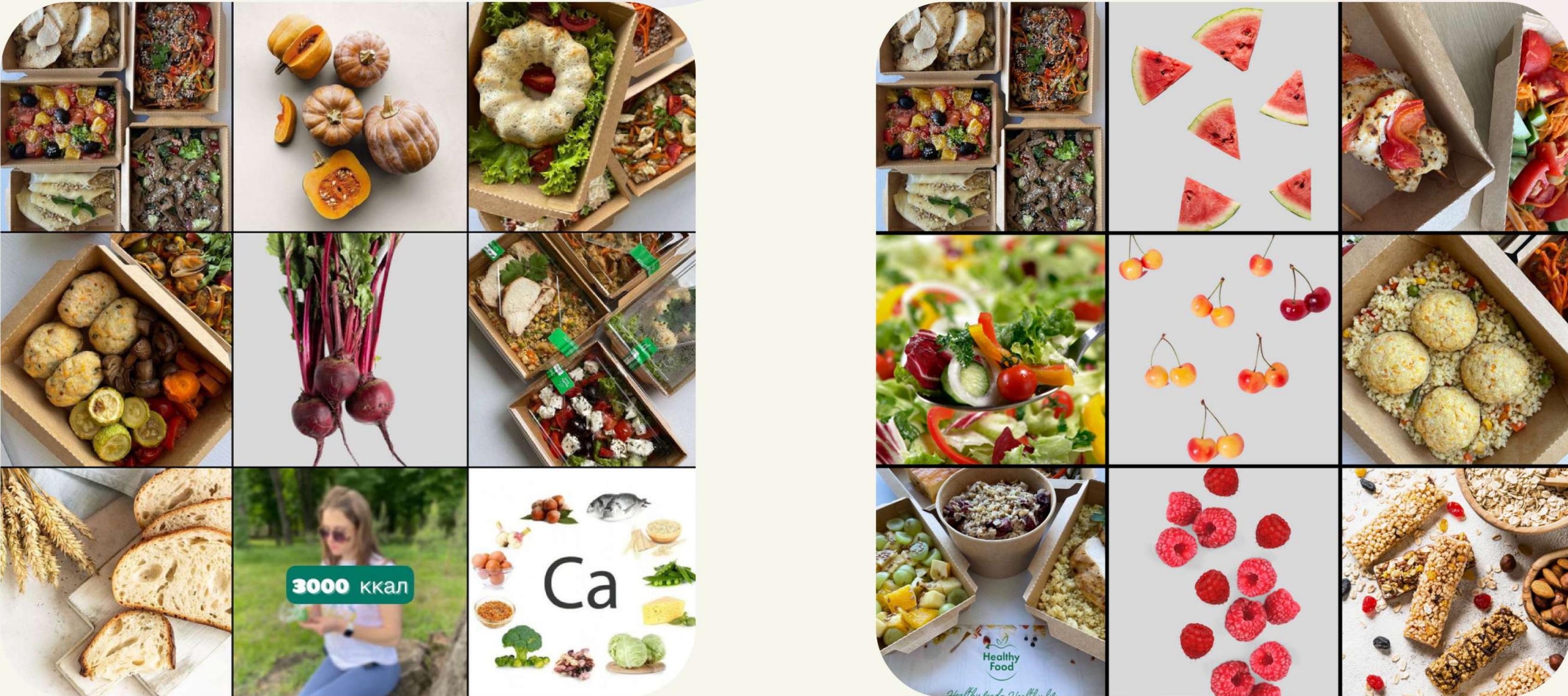
[Показать перевод](#)

[healthyfood.org.ua](http://healthyfood.org.ua)

Профессиональная панель

За підтримкою 30-ї мілійонної соціальної мережі

# DELIVERY OF HEALTHY RATIONS



# DELIVERY OF HEALTHY RATIONS

**healthyfood.khm** Чому варто полюбити малину? 😊

Малина містить вітаміни С, К і Е, а також магній, фолієву кислоту та дієтичні волокна. Малина є низькокалорійним фруктом, що робить її чудовим вибором для тих, хто слідкує за своєю вагою та прагне до здорового харчування.

Не забувайте про смак 😍 Малина має свіжий та солодкий смак, яким можна насолоджуватися самостійно або додавати до різних страв та напоїв.

#правильнехарчування #малина  
#смакота #користь #healthyfood  
#Хмельницький

**healthyfood.khm** Батончики гранолі - ідеальний вибір для перекусу після сніданку. Вони забезпечують організм необхідною енергією та поживними речовинами, щоб підтримувати активність і концентрацію протягом ранкового періоду. 😊

Крім того, вони легко переносяться і зручні у використанні - просто візьміть їх з собою на роботу або в дорогу.

Якщо бажаєте дізнатись більше інформації про раціони, пишіть 📩 нам в дірект або телефонуйте за номером:  
➡ +380 98 286 07 48

#правильнехарчування #раціон  
#сніданокважливий #сніданок  
#healthyfood

# DELIVERY OF HEALTHY RATIONS

**healthyfood.khm** Не знаєте, який раціон обрати? 😊

Наші програми харчування пропонуються у 6 варіантах, залежно від кількості калорій, призначених для різних цілей та потреб людей:

- ✓ Раціон "Express" 1200 ккал
- ✓ Раціон "Comfort" 1500 ккал
- ✓ Раціон "Balance" 1800 ккал
- ✓ Раціон "Sport" 2100 ккал
- ✓ Раціон "Power" 2500 ккал
- ✓ Раціон "Extra Power" 3000 ккал

Щоб харчуватись правильно та смачно пишіть 📲 нам в дірект або телефонуйте за номером:

📲 +380 98 286 07 48

#правильнехарчування #раціон  
#healthyfood #Хмельницький #користьїжі

**healthyfood.khm** Як часто можна включати шашлик до раціону правильного харчування? 🥘

Шашлик може бути включений до правильного харчування, оскільки його можна готувати зі свіжими та здоровими інгредієнтами. 🥩🥦

Можна готувати разом з овочами, такими як цибуля, перець, кабачки або гриби, що збільшує раціон овочів у вашому харчуванні.

У шашлику можна використовувати різні види м'яса, що дозволяє отримати різноманітність поживних речовин.

#правильнехарчування #раціон #шашлик  
#овочі #healthyfood

# DELIVERY OF HEALTHY RATIONS

**healthyfood.khm** 5 причин, чому варто вибрати доставку правильного харчування від **HEALTHY FOOD** 

- 1** Готові харчувальні програми з розрахунком КБЖУ!
- 2** Ви економите час на приготування їжі.
- 3** Різноманітний і збалансований раціон з якісних продуктів!
- 4** Відповідає вашим дієтичним потребам та цілям.
- 5** Зручна доставка без зусиль і непотрібних хвилювань.

Щоб харчуватись правильно та смачно пишіть  нам в дірект або телефонуйте за номером:

 +380 98 286 07 48

#правильнехарчування #раціон  
#сніданокважливий #сніданок  
#healthyfood

**healthyfood.khm** Правильне харчування забезпечує організм необхідними поживними речовинами, вітамінами та мінералами, необхідними для нормального функціонування. 😊

Раціони, розроблені з урахуванням правильного харчування, можуть допомогти контролювати вагу та енергію.



Доставка раціонів харчування зекономить час і зусилля, оскільки не потрібно витрачати час на покупки, приготування та упакування їжі.

Щоб харчуватись правильно та смачно пишіть  нам в дірект або телефонуйте за номером:

 +380 98 286 07 48

#правильнехарчування #раціон  
#healthyfood #Хмельницький #користъїжі

**healthyfood.khm** 5 варіантів з вишнею та їх корисні властивості:

- 1** Свіжі вишні мають високий вміст антиоксидантів, таких як вітамін С і антоціаніни, які допомагають захищати клітини від пошкоджень вільними радикалами.
- 2** Вишневий сік багатий на антиоксиданти та природні сполуки, які можуть допомогти знизити запалення та підтримувати здоров'я судин.
- 3** Вишні можна використовувати для приготування компотів або джемів, які можуть бути смачними та здоровими альтернативами солодощам.
- 4** Вишневий соус може бути чудовим додавненням до м'ясних страв, салатів або сирників.
- 5** Вишневі сушки є смачною та здорововою закускою, яку можна взяти з собою в дорогу або на роботу.

Як часто їсте вишню? 

#правильнехарчування #вишня #смакота  
#користь #healthyfood #Хмельницький

# DELIVERY OF HEALTHY RATIONS

**healthyfood.khm** Що можна зробити з кавуном? Корисні поради 

- 1** Кавуновий сік – змішайте нарізаний кавун у блендері, процідіть сік і додайте трохи лайма або м'яти для приємного освіжаючого напою.
- 2** Кавуновий коктейль з сиропом м'яти – змішайте кубики кавуна з лимонним соком, сиропом м'яти та содою для освіжаючого безалкогольного коктейлю.
- 3** Кавуновий джем – наріжте кубики кавуна разом з цукром, лимонним соком та ваніллю до густої консистенції для смачного та ароматного джему.

#правильнехарчування #кавун #смакота  
#користь #healthyfood #Хмельницький

healthyfood.khm Найсмачніший салат з літніх овочів 

Помідори червоні - 2 шт.  
Огірки свіжі - 2 шт.  
Перець солодкий червоний - 3 шт.

Листя салату  
Коріандр свіжий  
Зелень кропу  
Зелень петрушки  
Зелена цибуля  
Кунжут  
Рослинна олія  
Лимон  
Соєвий соус  
Сіль за смаком

Ополосніть листя салату та наріжте його ножем або розірвіть руками. Дрібно наріжте петрушку, кріп, кінзу та зелений лук.

Додайте нарізані круглими шматочками помідори, огірки та червоний перець.

Щоб харчуватись правильно та смачно пишіть  нам в дірект або телефонуйте за номером:

 +380 98 286 07 48

#правильнехарчування #салати  
#healthyfood #Хмельницький #користьїжі

# DELIVERY OF HEALTHY RATIONS

**healthyfood.khm** Свіжість і енергія лайма в одному фрукті!

- 1** Свіжий смак лайма чудово підходить для приготування прохолодних напоїв у спекотний день.
- 2** Добавайте лайм до газованої води або лимонаду, щоб створити свіжий напій.
- 3** Можна приготувати мохіто з лаймом, щоб насолоджуватись його приємним смаком.
- 4** Додавання лайма до страв доповнить їх свіжістю та особливим ароматом.
- 5** Лайм також має антиоксидантні властивості, які сприяють боротьбі зі стресом і покращують шкіру.

Не забувайте додавати лайм у свої напої, щоб насолоджуватись його смаком і отримувати користь для здоров'я. 🍋

#лайм #свіжість #healthyfood #смакота  
#корисніраціони

**healthyfood.khm** Вам більше не потрібно турбуватися про раціони 😊

Все це зробить HealthyFood ❤️

Чому саме ми?

- ✓ Ми використовуємо тільки органічні та свіжі продукти
- ✓ Доставляємо раціони щодня, одразу до вашого будинку
- ✓ Можливість змінювати інгредієнти в стравах, у випадку алергії або якщо вам просто не до вподоби даний продукт.

#корисніраціони #healthyfood  
#раціонихмельницький  
#правильнехарчування #раціон

**healthyfood.khm** Незабаром почнеться сезон дині ☀️

Смачна та освіжаюча диня – безсумнівно одна з найочікуваніших плодів літнього сезону! Завдяки своїм неперевершеним характеристикам, диня стала не тільки улюбленою стравою багатьох, але й важливим допоміжним для здорового способу життя.

Низька калорійність цього фрукта велика перевага для тих, хто прагне зберегти свою фігуру та контролювати вагу. Всього 55 калорій у 160 грамах – це справжнє задоволення для тих, хто хоче насолоджуватися смаком літа, не турбуючись про зайві кілограми.

Цей соковитий фрукт з привабливою помаранчевою м'якоттю та солодким ароматом переносить нас у світ літнього задоволення. Ви можете насолоджуватися її свіжою, нарізаною у шматочки або приготувати чудові десерти та напої з динею.

#диня #свіжість #healthyfood #смакота  
#калорій

# DELIVERY OF HEALTHY RATIONS



# DELIVERY OF HEALTHY RATIONS

healthy  
food



Програма правильного харчування



# DELIVERY OF HEALTHY RATIONS

