Кисломолочная продукция «Золотые Луга» поможет восстановиться после праздников

Долгожданные новогодние праздники пролетели в один миг. Все мы успели хорошенько отдохнуть, встретиться с близкими людьми, насладиться вкусными блюдами и вдоволь выспаться. Теперь о прелести каникул нам напоминает сбитый режим сна и нарушенное питание. Как же восстановиться после праздников?

Восстановить режим сна многие смогут довольно быстро – достаточно не выспаться в первый рабочий день, чтобы затем заснуть рано. Перед сном желательно не пользоваться гаджетами, не смотреть телевизор: лучше почитать книгу или послушать спокойную музыку с приглушенным светом. Следует отказаться от калорийного ужина, перед сном полезно выпить стакан кефира.

Что касается питания, здесь одним днем правильной пищи ограничиться невозможно, однако простой выход все же есть. В рацион желательно включить кисломолочную продукцию: ряженку, ацидофилин, йогурт, кефир. Вкусные и полезные кисломолочные напитки помогут восстановить микрофлору кишечника и наладить режим питания.

Если во время праздников вы плотно налегали на калорийную пищу и обнаружили пару лишних килограммов, то на помощь снова готова прийти кисломолочка. Эти продукты легко усваиваются, а также содержат много белка, незаменимых микроэлементов и витаминов.

Кисломолочная продукция представлена в ассортименте компании «Золотые луга». В линейке «Золотые луга» вы можете попробовать йогурт, снежок, ряженку, кефир. Торговая марка «Живи здорОво!» представляет ацидофилин, кефир с лактулозой, биопростоквашу и наринэ, можно выбрать кисломолочный напиток в классическом исполнении или с фруктовым наполнителем.

Например, ацидофилин содержит лактобактерии, богатую микрофлору кефирных грибков и целебную ацидофильную палочку. Он улучшает пищеварение и способствует снижению уровня холестерина в крови, а усваивается лучше, чем молоко. Биопростокваша обогащена бифидобактериями, которые устанавливают баланс микрофлоры кишечника. Являясь природным антибиотиком, этот кисломолочный продукт разрушает некоторые вредные бактерии, которые могут находиться в пищеварительном тракте.

Лактулоза, которая содержится в кефире «Живи здорОво!», повышает устойчивость организма к инфекциям, способствует росту синтеза витаминов, снижает риск аллергии. Наринэ – уникальный продукт, который применяется для снятия тошноты после отравлений и алкогольной интоксикации, при дисбактериозах кишечника, вызванных различными

причинами, рекомендуется при гиповитаминозах как источник витаминов группы В, фолиевой кислоты и витамина К.

Все продукты АО «Золотые луга» изготовлены из натурального сырья высокого качества, без консервантов и искусственных красителей. Технология производства, соблюдение ГОСТов и

использование современной упаковки позволяют добиться сохранения полезных веществ и микроэлементов, а также натурального и приятного вкуса. А польза кисломолочных напитков уникальной торговой линейки «Живи ЗдорОво!» подтверждена гастроэнтерологами в ходе лабораторных исследований.

АО “Золотые луга” основано в 1998 году. Молочная продукция компании производится только из натурального молока. Все сырье проходит строгий контроль качества и своевременно охлаждается, поэтому соответствует всем современным требованиям к производству молочной продукции. Четкий контроль температурного режима ведется на всей цепочке от поставщиков молока до точек продаж, включая каждый грузовой автомобиль.

Компания “Золотые луга” автоматизировала логистику на базе системы WMS для 1С, функционал которой был адаптирован под особенности предприятия. Благодаря автоматизации, продукция хранится в ячейках, а не хаотично, оптимизированы время и маршрут комплектовщиков при сборке заказа, выстроена ротация по видам продукции и срокам.