

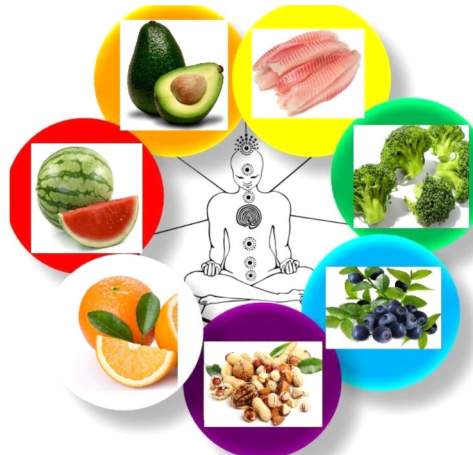
ЭНЕРГИЯ ПИЩИ

Витамин С – феномен природы



Для чего нужен:

- Крепкий иммунитет
- Прочные сосуды
- Устойчивая нервная система
- Чистая, гладкая кожа
- Хорошее зрение
- Хорошее настроение
- Крепкий сон
- Концентрация внимания



Витамин D

Способствует:
- Нормальному росту костей.

Содержится в:
- Рыбе, яйцах, молоке, лучах солнца.



ВИТАМИН А- МОЛОДОСТЬ И КРАСОТА



Для чего необходим:

- Крепкие кости и зубы
- Здоровая слизистая оболочка
- Хорошее зрение
- Здоровая кожа, волосы, ногти
- Здоровые клетки тела
- Профилактика рака
- Крепкая иммунная система

Продукты, богатые витаминами группы В:

хлеб грубого помола ;
молоко ;
творог ;
печень ;
сыр ;
яйца ;
капуста;
яблоки;
миндаль ;
помидоры ;
бобовые

