



## **БАНАНЫ**

**ПОМОГУТ БЫТЬ ЭНЕРГИЧНЫМ.  
ГРУППА ВИТАМИНОВ В,  
С И РР ОТВЕЧАЮТ ЗА ПИТАНИЕ  
ОРГАНИЗМА.**

# ОВСЯНАЯ КАША

СОДЕРЖИТ ВИТАМИН В6.  
ПОД ЕГО ВОЗДЕЙСТВИЕМ  
В ОРГАНИЗМЕ ПОВЫШАЕТСЯ  
УРОВЕНЬ СЕРОТОНИНА.





- Поддерживает зрение
- Улучшает метаболизм
- Нормализуют синтез белков
- Укрепляет иммунитет

## ПОЛЬЗА

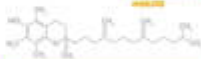


- Осуществляет профилактику бесплодия
- Оздоровливает кожные покровы
- Участвует в обмене веществ

## ВИТАМИН Е: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ

Норма:  
**20**  
мг/день

# Е



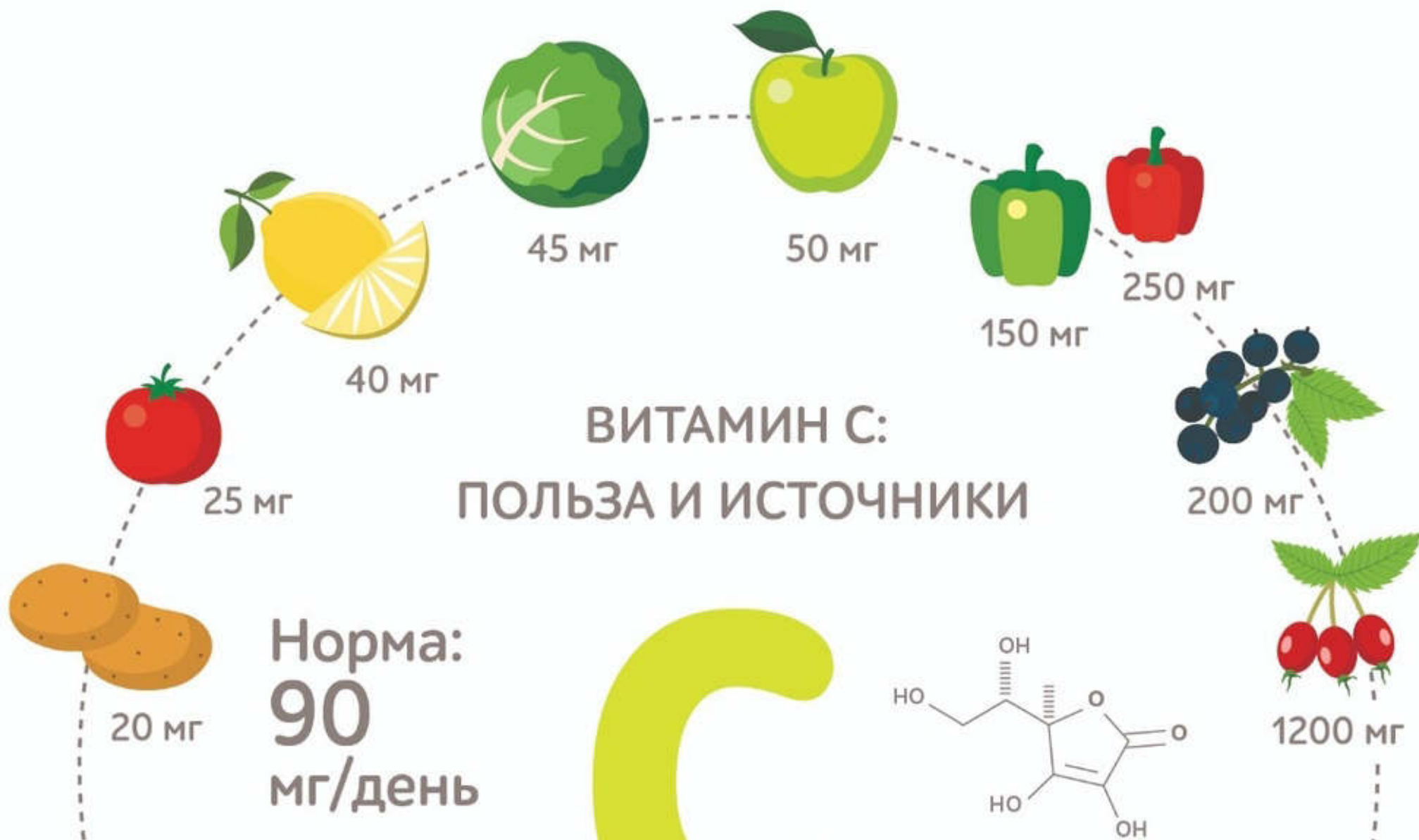
- Укрепляет иммунную систему
- Ускоряет заживление ран
- Влияет на синтез гормонов
- Регулирует обмен веществ
- Предотвращает образование холестерина

### ПОЛЬЗА



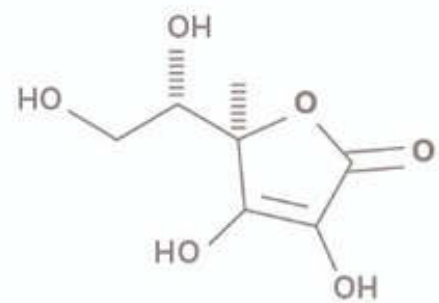
- Поддерживает тонус капилляров
- Снижает уровень сахара
- Влияет на клеточное дыхание
- Восстанавливает функции органов
- Защищает организм от стресса





## ВИТАМИН С: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ

Норма:  
**90**  
мг/день



### ПОЛЬЗА

- Укрепляет иммунную систему
- Ускоряет заживление ран
- Участвует в синтезе коллагена
- Улучшает желчеотделение
- Влияет на синтез гормонов
- Регулирует обмен веществ
- Выводит токсины
- Защищает от стресса





## **ОРЕХИ**

**СОДЕРЖАТ ВИТАМИНЫ  
ГРУППЫ В, С, Е И ОКАЗЫВАЮТ  
АНТИДЕПРЕССИВНЫЙ  
ЭФФЕКТ.**

# РЫБА

**ЖИР И МЯСО СОДЕРЖАТ  
МНОГО ВИТАМИНОВ, ОМЕГА-3  
И ОМЕГА-6. ТАКОЙ  
СОСТАВ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗЕН.**





## ШОКОЛАД

ПРИРОДНЫЙ АНТИДЕПРЕССАНТ,  
СОДЕРЖАЩИЙ ТРИПТОФАН,  
КОТОРЫЙ СТИМУЛИРУЕТ  
ВЫРАБОТКУ СЕРОТОНИНА.