



**ВИТАМИНЫ  
ДОЛГОЛЕТИЯ**

# ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

+ МЯСО

+ БОБОВЫЕ

+ ОРЕХИ

+ КРУПЫ



The image shows two fresh fish, likely sea bream, lying on a light-colored wooden surface. The fish are covered with coarse salt crystals and several small red and black peppercorns. In the background, there are fresh green basil leaves and a slice of purple onion. A semi-transparent white circle is overlaid at the top center, containing the text 'ВИТАМИН D'. Another semi-transparent white circle is overlaid at the bottom left, containing a list of food items in Russian.

# ВИТАМИН D

+ СЕЛЬДЬ

+ ТУНЕЦ

+ ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ

+ ЯЙЦА



# ВИТАМИН E

+ МИНДАЛЬ

+ АРАХИС

+ ШПИНАТ

+ МАСЛО



# **Кальций**

- 1) ОСНОВА КРЕПКИХ КОСТЕЙ**
- 2) РЕГУЛИРУЕТ  
СВЕРТЫВАЕМОСТЬ КРОВИ**
- 3) ПОЛЕЗЕН ДЛЯ МЫШЦ**
- 4) НЕОБХОДИМ ДЛЯ  
ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА**
- 5) БОЛЬШЕ ВСЕГО В  
ТОЛОЧНОЙ ПРОДУКЦИИ**



# ВИТАМИН С



+ ПЕРЕЦ

+ КИВИ

+ ЗЕЛЕНЬ

+ ЦИТРУСОВЫЕ