

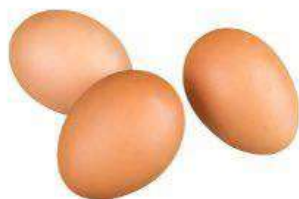
# САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ВОЛОС



**РЫБА И  
МОРЕПРОДУКТЫ**



**ЗЕЛЕНЬ И ЛИСТОВЫЕ  
ОВОЩИ**



**ЯЙЦА**



**ОРЕХИ И СЕМЕНА**



**СУБПРОДУКТЫ**



**МОЛОЧНЫЕ  
ПРОДУКТЫ**

# ПОЧЕМУ АВОКАДО ПОЛЕЗНО



- БОГАТЫЙ СОСТАВ
- ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ
- УЛУЧШАЕТ ЗРЕНИЕ
- ПРОФИЛАКТИКА РАКА
- ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ
- ПОМОГАЕТ В ПОХУДЕНИИ
- УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ
- УКРЕПЛЯЕТ КОСТИ
- СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА



# ПОЛЬЗА КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ



Нормализирует пищеварение

Укрепляет иммунитет

Нормализирует работу сердца

Укрепляет кости

Заряжает энергией

# Чем полезен ЛИМОН

положительно влияет  
на работу иммунной системы

помогает усваивать  
питательные вещества  
из еды

благоприятно влияет  
на кровеносные сосуды

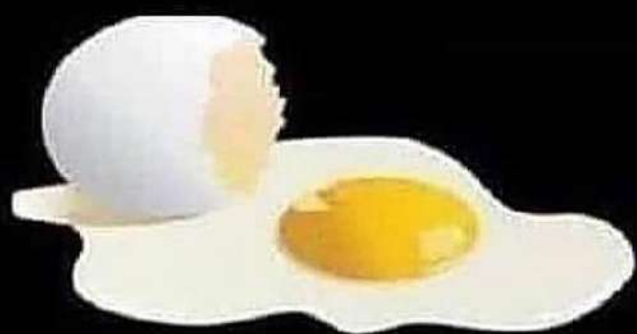
предотвращает образование  
камней в почках

помогает в борьбе  
с усталостью, плохим настроением

способствует снижению веса



# А вы знали об этом ?



**Яйца содержат все  
витамины, кроме  
Витамина С**



**Яблоки помогают  
проснуться лучше  
чем Кофе**



**3 Морковки дают энергию,  
чтобы пройти 3 километра.  
Изначально Морковь  
выращивали как лекарство,  
а не как еду**



**Всего 2 Банана дают  
энергию для 1,5 ч-й  
Интенсивной  
Тренировки**