



## **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.**





## **ОРЕХИ**

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

# РЫБА

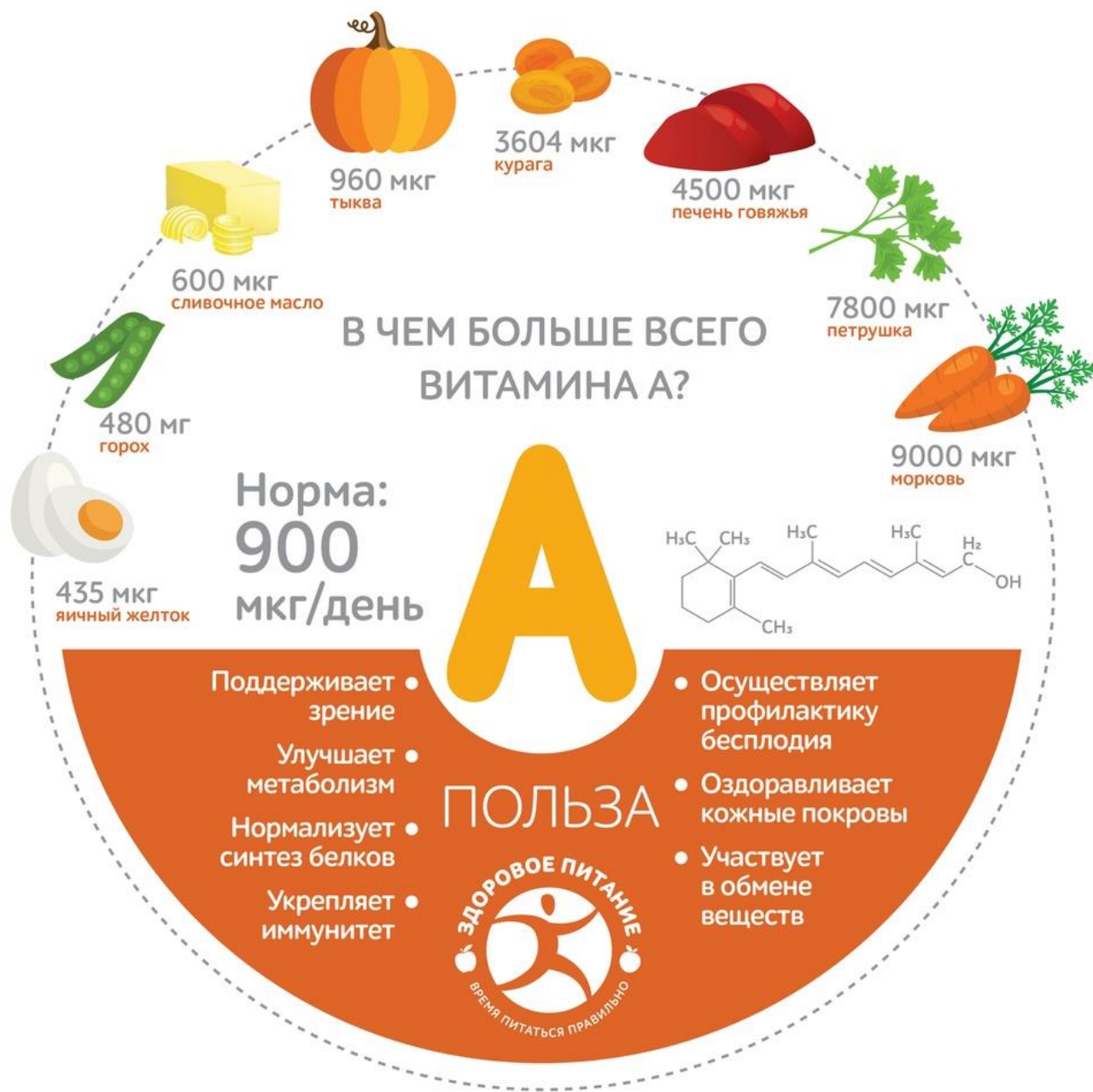
**ЖИР И МЯСО СОДЕРЖАТ  
МНОГО ВИТАМИНОВ, ОМЕГА-3  
И ОМЕГА-6. ТАКОЙ  
СОСТАВ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗЕН.**





## **ШОКОЛАД**

**ПРИРОДНЫЙ АНТИДЕПРЕССАНТ,  
СОДЕРЖАЩИЙ ТРИПТОФАН,  
КОТОРЫЙ СТИМУЛИРУЕТ  
ВЫРАБОТКУ СЕРОТОНИНА.**



960 мкг  
тыква



3604 мкг  
курага



4500 мкг  
печень говяжья



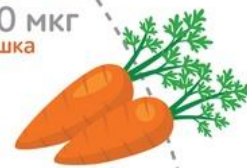
600 мкг  
сливочное масло



7800 мкг  
петрушка



480 мг  
горох



9000 мкг  
морковь

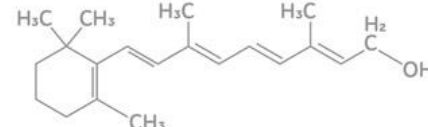


435 мкг  
яичный желток

## В ЧЕМ БОЛЬШЕ ВСЕГО ВИТАМИНА А?

Норма:  
**900**  
мкг/день

# A



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

## ПОЛЬЗА

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

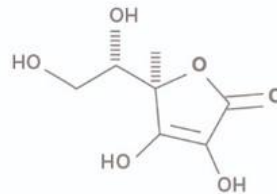






**ВИТАМИН С:  
ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ**

**Норма:  
90  
мг/день**



1200 мг

- Укрепляет иммунную систему
- Ускоряет заживление ран
- Участствует в синтезе коллагена
- Улучшает желчеотделение

**ПОЛЬЗА**

- Влияет на синтез гормонов
- Регулирует обмен веществ
- Выводит токсины
- Защищает от стресса

