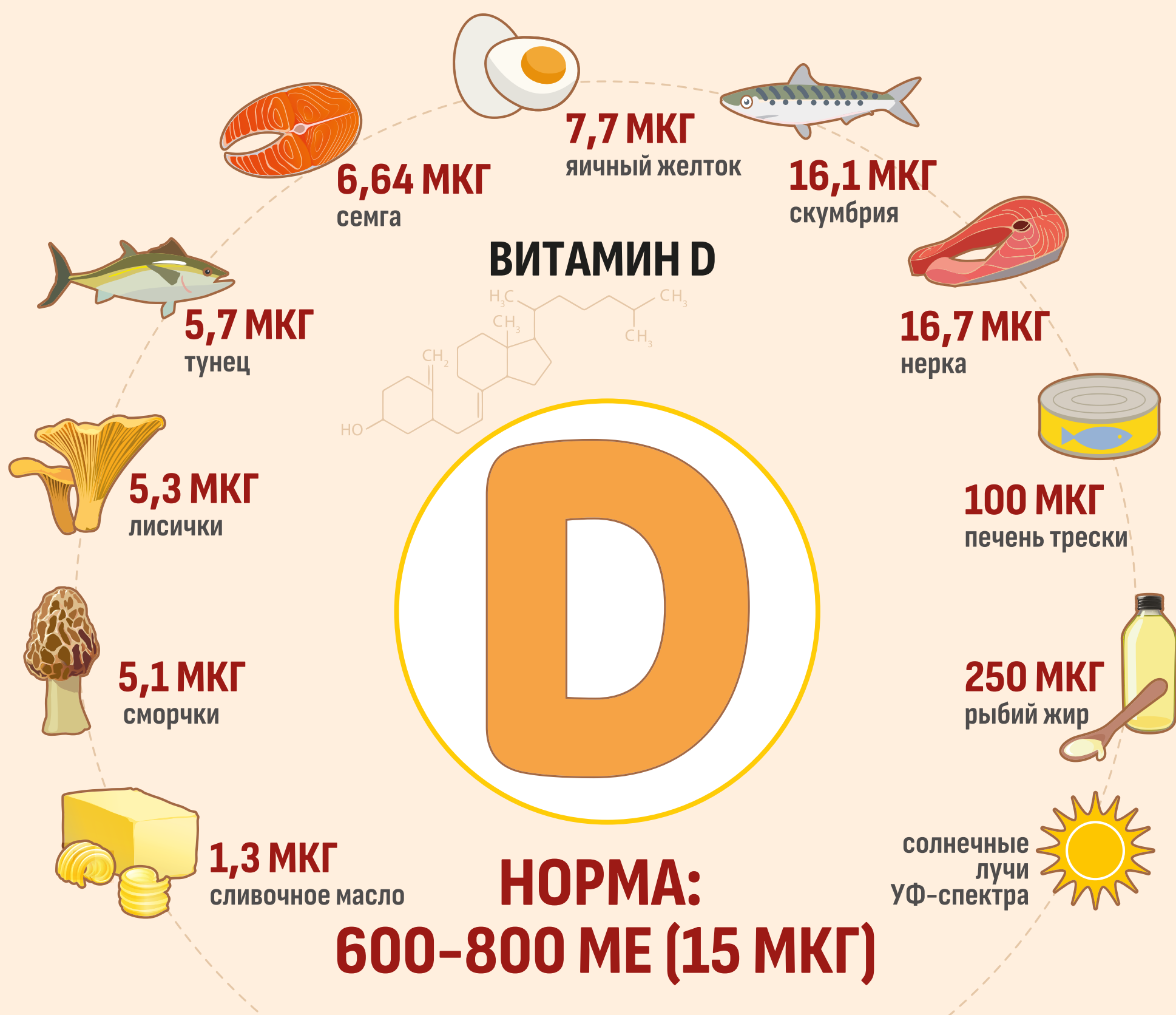




ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН D: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



ПОЛЬЗА

- ОБЕСПЕЧИВАЕТ ВСАСЫВАНИЕ КАЛЬЦИЯ И ФОСФОРА
- БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА ИММУННУЮ СИСТЕМУ

- РЕГУЛИРУЕТ РАБОТУ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, СНИЖАЯ РИСК РАЗВИТИЯ ИНФАРКТА МИОКАРДА

- УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ ИНСУЛИНА, ПРЕДОТВРАЩАЯ РАЗВИТИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА

- ВЛИЯЕТ НА РАБОТУ МОЗГА, СНИЖАЯ РИСК РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА
- УЧАСТВУЕТ В ЗАЖИВЛЕНИИ РАН

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН РР: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



ПОЛЬЗА

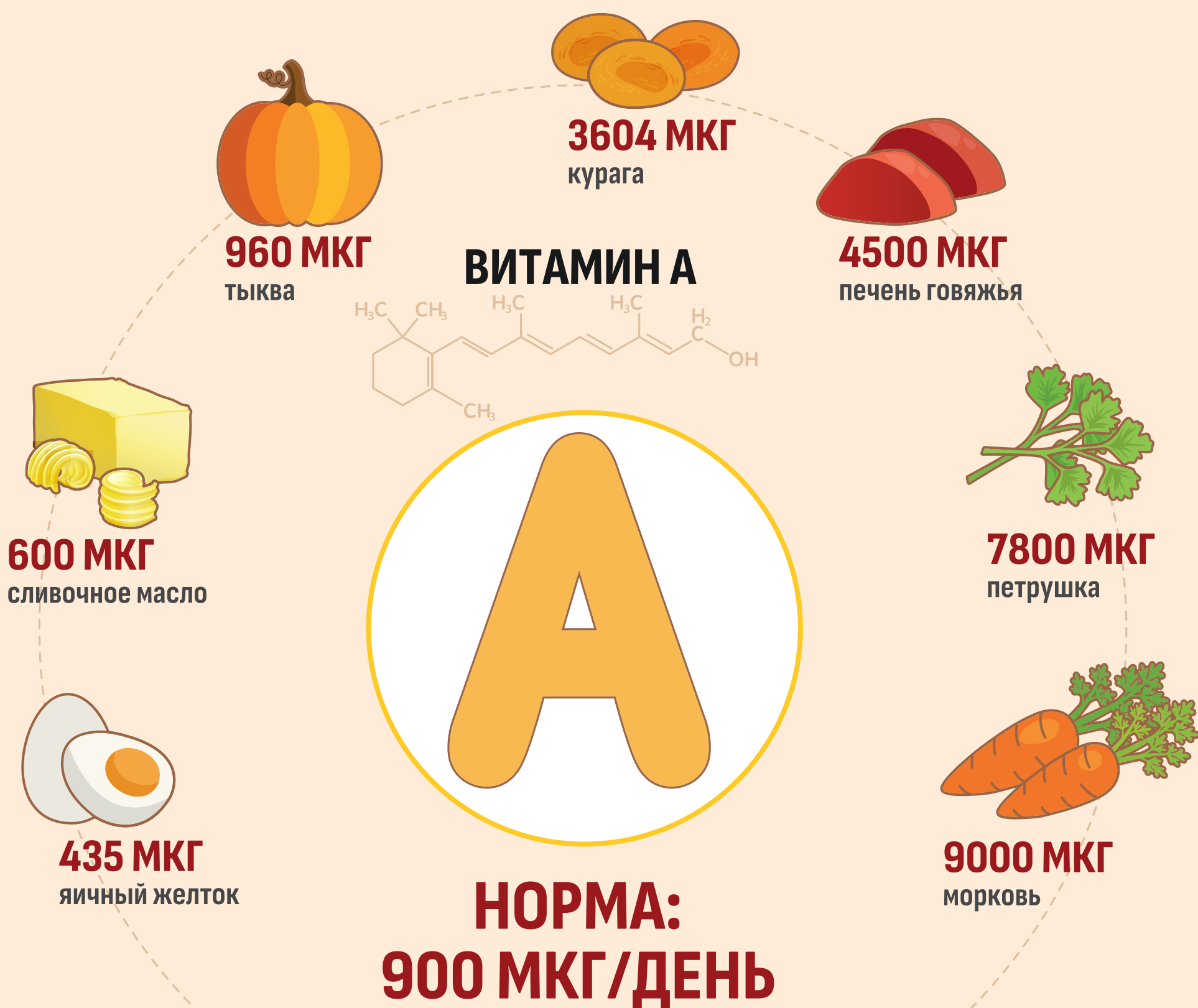
- ПОДДЕРЖИВАЕТ ОКИСЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ
- УЛУЧШАЕТ ЦИРКУЛЯЦИЮ КРОВИ
- СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ВРЕДНОГО ХОЛЕСТЕРИНА
- СПОСОБСТВУЕТ ЗАЖИВЛЕНИЮ ТКАНЕЙ
- НЕОБХОДИМ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ГОРМОНОВ
- УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ
- ПРЕДОТВРАЩАЕТ РАННЕЕ СТАРЕНИЕ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

В ЧЕМ БОЛЬШЕ ВСЕГО ВИТАМИНА А?



ПОЛЬЗА

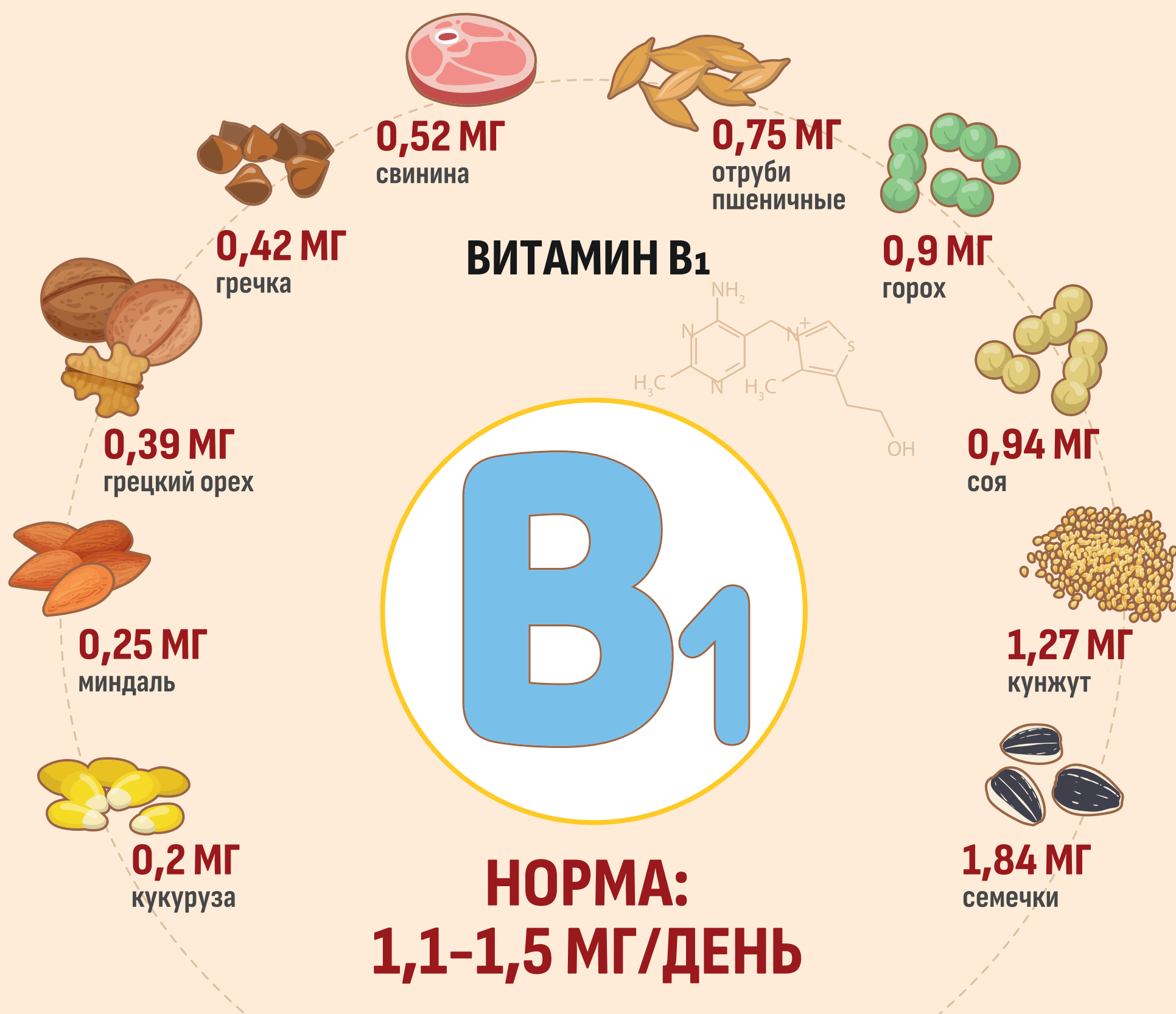
- ПОДДЕРЖИВАЕТ ЗРЕНИЕ
- УЛУЧШАЕТ МЕТАБОЛИЗМ
- НОРМАЛИЗУЕТ СИНТЕЗ БЕЛКОВ
- УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ
- ОСУЩЕСТВЛЯЕТ ПРОФИЛАКТИКУ БЕСПЛОДИЯ
- ОЗДОРАВЛИВАЕТ КОЖНЫЕ ПОКРОВЫ
- УЧАСТВУЕТ В ОБМЕНЕ ВЕЩЕСТВ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН В₁: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



ПОЛЬЗА

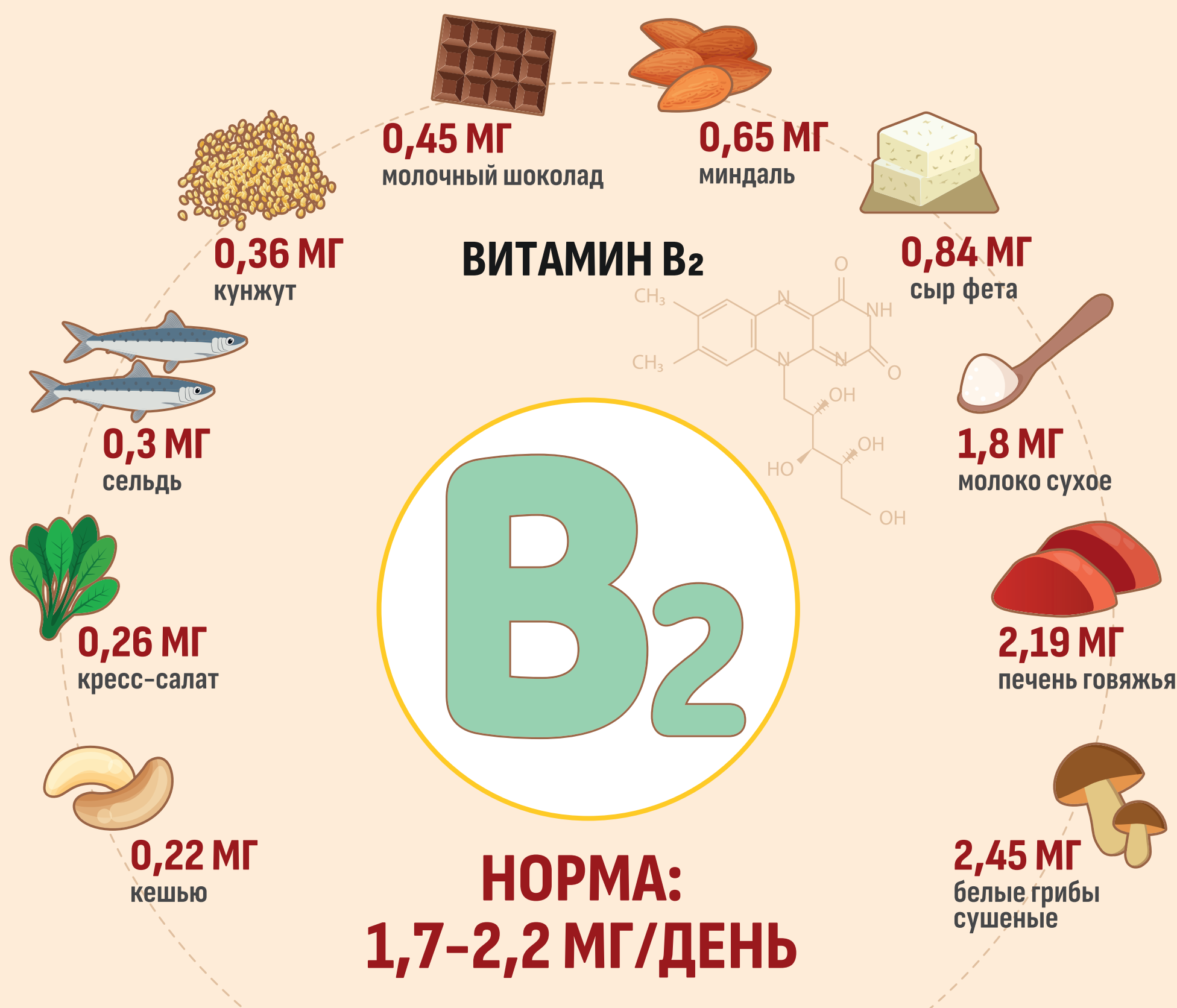
- ВЛИЯЕТ НА РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА
- ОТВЕЧАЕТ ЗА НАЛИЧИЕ АППЕТИТА
- БЛОКИРУЕТ ПРОЦЕССЫ СТАРЕНИЯ
- УЧАСТВУЕТ В МЕТАБОЛИЗМЕ УГЛЕВОДОВ
- УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ И ВНИМАНИЕ
- РЕГУЛИРУЕТ НАСТРОЕНИЕ
- ПОДДЕРЖИВАЕТ РАБОТУ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН В₂: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



ПОЛЬЗА

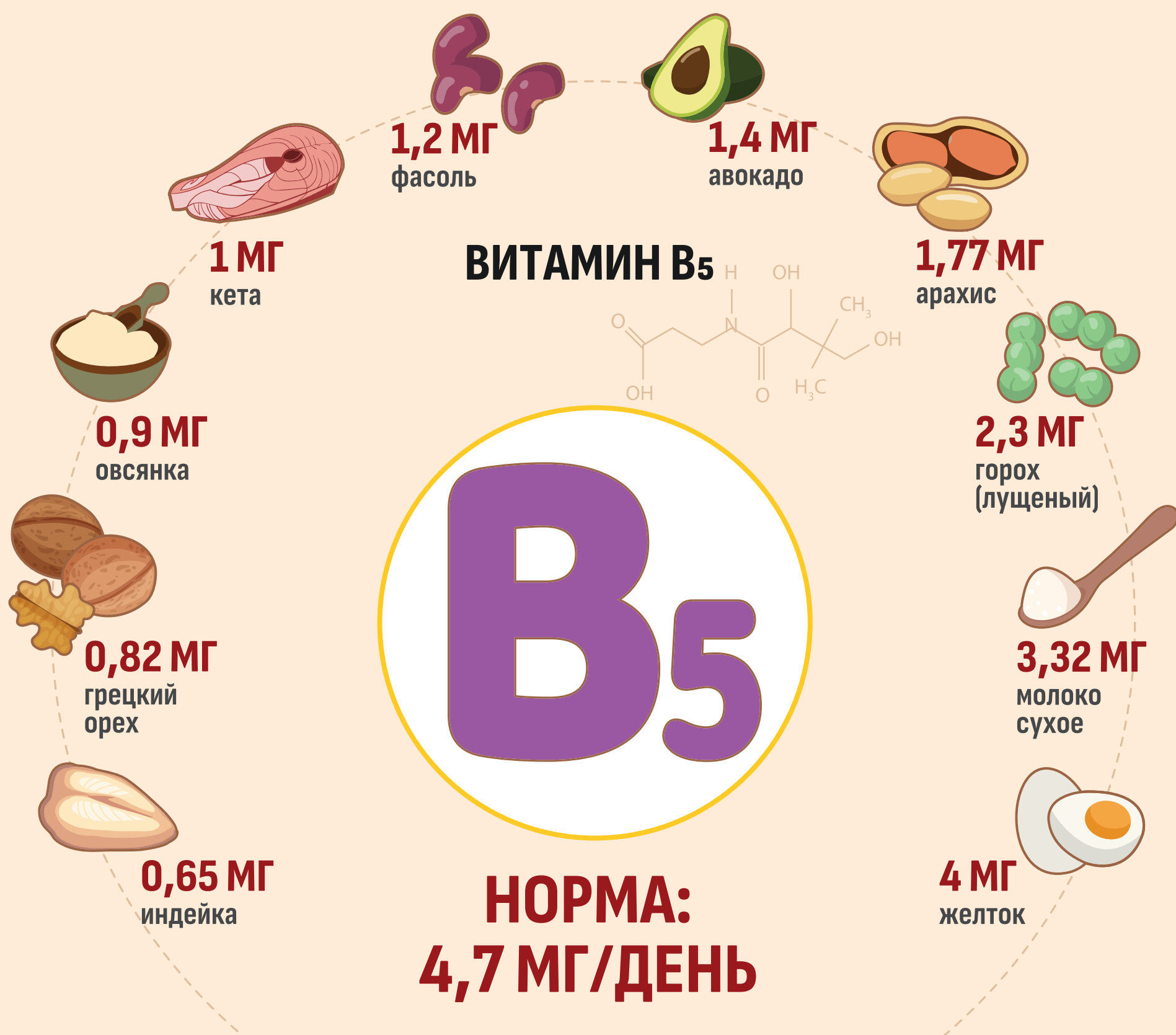
- УЧАСТВУЕТ В СОЗДАНИИ ЭНЕРГИИ
- УЛУЧШАЕТ ПОГЛОЩЕНИЕ КИСЛОРОДА
- ЗАДЕЙСТВОВАН В ВЫРАБОТКЕ КРАСНЫХ КРОВЯНЫХ ТЕЛЕЦ И КЛЕТОК КОСТНОГО МОЗГА
- КОНТРОЛИРУЕТ РАБОТУ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА
- УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ ГОРМОНОВ И ФЕРМЕНТОВ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН В₅: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



ПОЛЬЗА

- ПОДНИМАЕТ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС
- УЧАСТВУЕТ В МЕТАБОЛИЗМЕ ЖИРНЫХ КИСЛОТ
- ПОМОГАЕТ УСВОЕНИЮ ДРУГИХ ВИТАМИНОВ
- УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ ГОРМОНОВ И ФЕРМЕНТОВ
- ПОДДЕРЖИВАЕТ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН В₆: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



ПОЛЬЗА

- СПОСОБСТВУЕТ ОБМЕНУ БЕЛКОВ И ЖИРОВ
- ПОМОГАЕТ ВЫРАБАТЫВАТЬ АНТИТЕЛА

- БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

- СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ

- УЧАСТВУЕТ В ПРОИЗВОДСТВЕ КРАСНЫХ КРОВЯНЫХ ТЕЛЕЦ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН В₉: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



ПОЛЬЗА

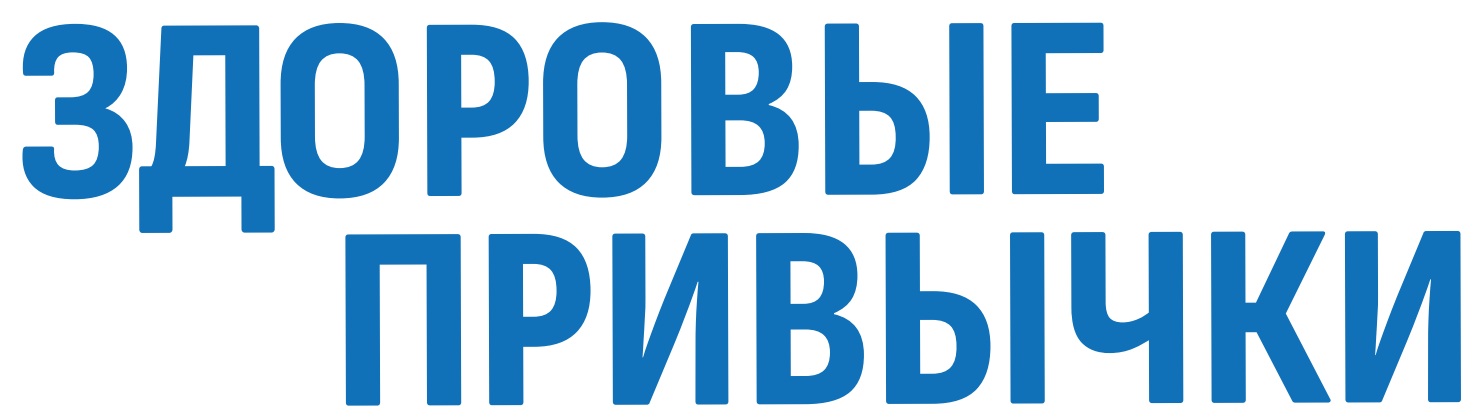
- ОТВЕЧАЕТ ЗА ОБРАЗОВАНИЕ НОВЫХ КЛЕТОК
- ПОМОГАЕТ СИНТЕЗИРОВАТЬ АМИНОКИСЛОТЫ И ФЕРМЕНТЫ

- БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА ПИЩЕВАРИТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ

- СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ВРОЖДЕННЫХ ДЕФЕКТОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА

- УКРЕПЛЯЕТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ И ИММУНИТЕТ

Ваш Роспотребнадзор



ВИТАМИН Е: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



ПОЛЬЗА

- РЕГУЛИРУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ
- ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ОБРАЗОВАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА
- УКРЕПЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ

- **ВЛИЯЕТ НА СИНТЕЗ ГОРМОНОВ**
- **ЗАЩИЩАЕТ ОРГАНИЗМ ОТ СТРЕССА**
- **УСКОРЯЕТ ЗАЖИВЛЕНИЕ РАН**

- ПОДДЕРЖИВАЕТ ТОНУС КАПИЛЛЯРОВ
- СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ САХАРА

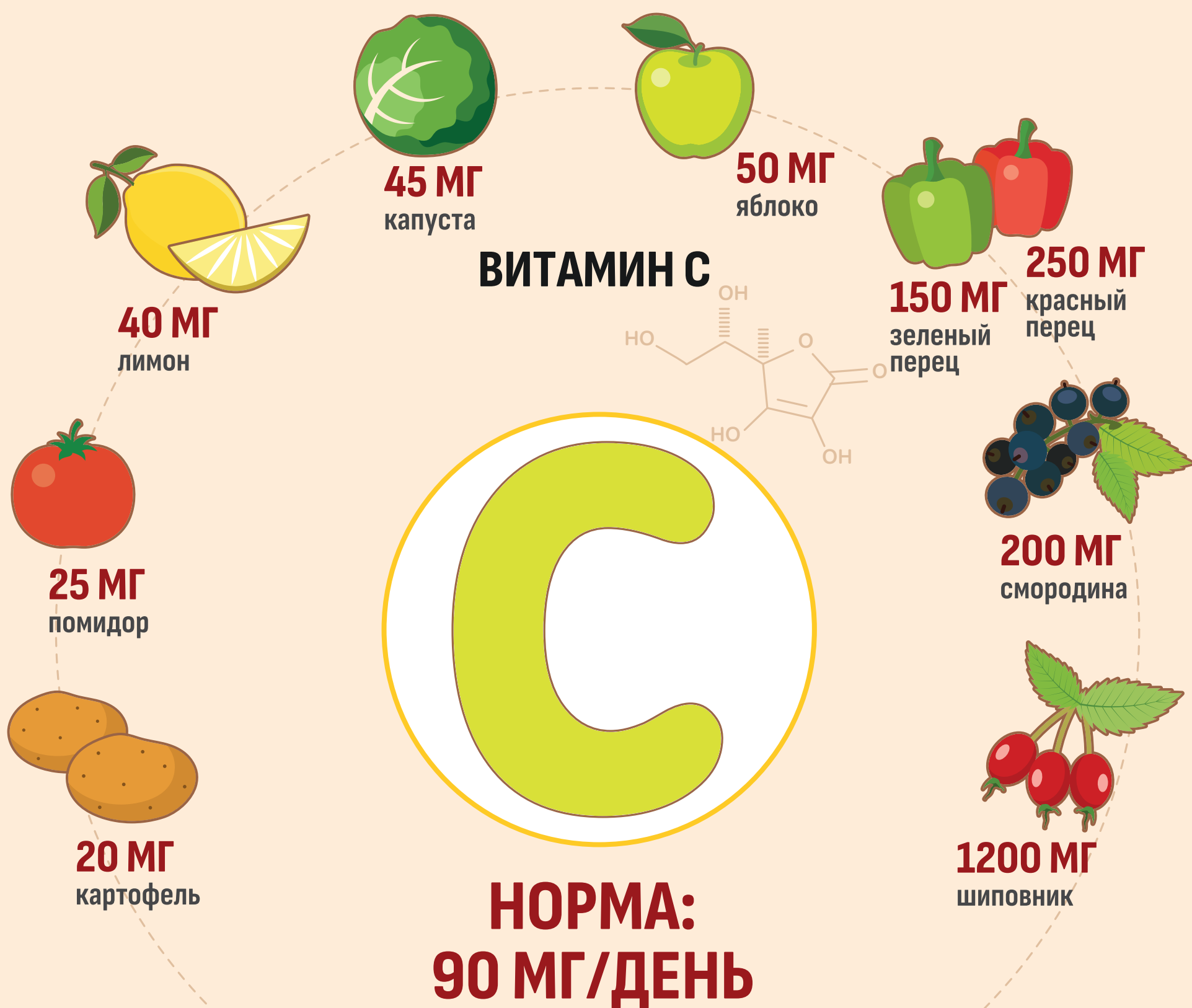
- **ВЛИЯЕТ НА КЛЕТОЧНОЕ ДЫХАНИЕ**
- **ВОССТАНАВЛИВАЕТ ФУНКЦИИ ОРГАНОВ**

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН С: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



ПОЛЬЗА

- УКРЕПЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ
- УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ КОЛЛАГЕНА
- ВЫВОДИТ ТОКСИНЫ
- ВЛИЯЕТ НА СИНТЕЗ ГОРМОНОВ
- УСКОРЯЕТ ЗАЖИВЛЕНИЕ РАН
- УЛУЧШАЕТ ЖЕЛЧЕОТДЕЛЕНИЕ
- ЗАЩИЩАЕТ ОТ СТРЕССА
- РЕГУЛИРУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Ваш Роспотребнадзор