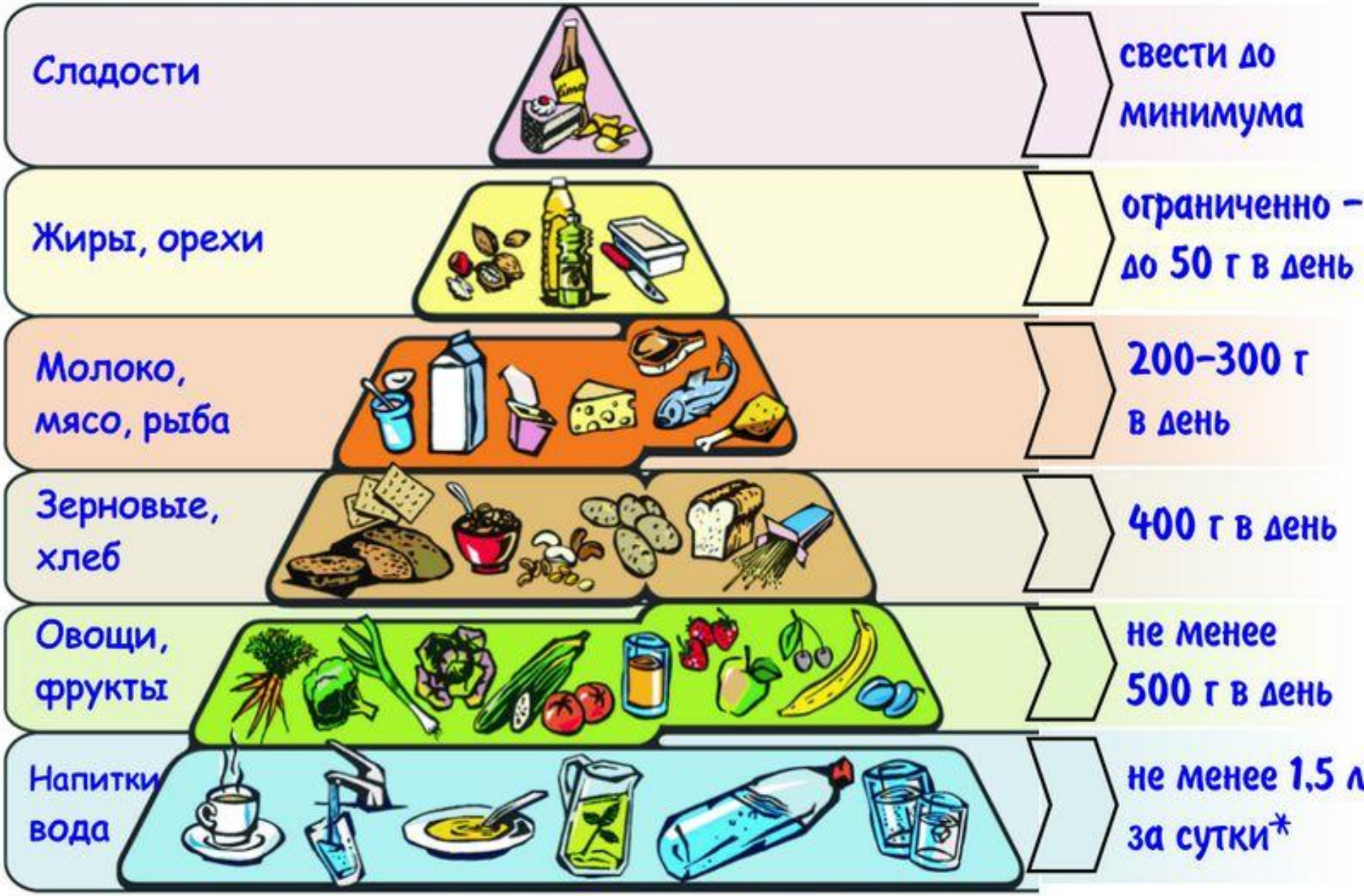
Можно ли купить себе здоровье?

FREE
2B
ME

HELP!

Пирамида Вашего здорового питания!



*при наличии заболеваний - уточнить у врача

Влияние продуктов различных цветов на организм

© informulki.ru

ЛИКОПИН
красный

Перец | Помидор | Гранат | Яблоко | Вишня | Арбуз | Редис

Сокращают риск развития рака, содержат антиоксиданты, защищающие клетки от разрушения

БЕТА-КАРОТИН
оранжевый, желтый

Морковь | Перец | Апельсин | Лимон | Тыква | Персик | Кукуруза

Улучшают зрение, сокращают риск развития рака, сердечной недостаточности, укрепляют иммунитет

ХЛОРОФИЛЛ
зеленый

Брокколи | Огурец | Киви | Горох | Яблоко | Авокадо | Виноград

Уменьшают риск развития заболеваний, приводящих к слепоте, защищают организм от различных типов рака

АНТАКСАНТИН
белый, коричневый

Чеснок | Имбирь | Банан | Грибы | Лук | Цветная капуста | Картофель

Содержат антиоксиданты, снижают риск развития рака, инсульта и болезней сердца, улучшают память

АНТОЦИАНИН
голубой, фиолетовый

Баклажан | Виноград | Слива | Инжир | Голубика | Ежевика | Чернослив

Снижают уровень холестерина и кровяное давление, сокращают риск развития рака желудка и болезней сердца

1934 80 2014

1 ТАБЛЕТКА DAILY

БЕТА-КАРОТИН – 4 СРЕДНИХ ПЕРСИКА
ВИТАМИН В12 – 8 ЯИЦ
ПАНТЕТИНОВАЯ КИСЛОТА— 5, 25 КГ АВОКАДО
ЦИНК—1, 53 КГ ФАСОЛИ
ТИАМИН—13, 5 КУСКОВ ХЛЕБА
ВИТАМИН В6—2 СРЕДНИХ БАНАНА
МАГНИЙ—170 ГР РЫБЫ
ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА—10 СПАРЖИ
ВИТАМИН С—71 ГР КЛУБНИКИ
ВИТАМИН Е—156 ГР ОРЕХОВ
КАЛЬЦИЙ—1 СТАКАН МОЛОКА
НИАЦИН—177 ГР ПЕЧЕНИ

NUTRILITE
DOUBLE X
Биологически активная добавка к пище
DOUBLE X™ с витаминами, минералами и фитонутриентами
Вес нетто упаковки:
NUTRILITE
DOUBLE X

NUTRILITE
протеиновый порошок
all plant protein powder
МАССА НЕТТО УПАКОВКИ: 450 г
СРОК ГОДНОСТИ: 2 ГОДА С ДАТЫ ИЗГОТОВЛЕНИЯ / УПАКОВЫВАНИЯ, УКАЗАННОЙ НА ДНЕ БАНКИ.

NUTRILITE
омега-3 комплекс
БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ (НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ)
90 КАПСУЛ
МАССА КАПСУЛЫ: 1452 мг
ВЕС НЕТТО УПАКОВКИ: 131 г
EPA
DHA
СРОК ГОДНОСТИ: 2 ГОДА С ДАТЫ ВЫРАБОТКИ, УКАЗАННОЙ НА ДНЕ УПАКОВКИ

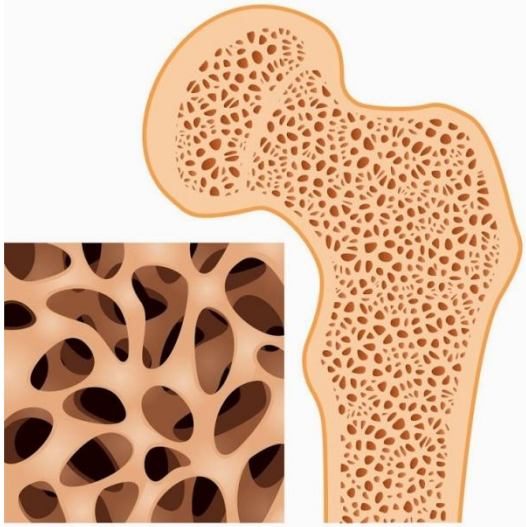
СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ УБИВАЕТ

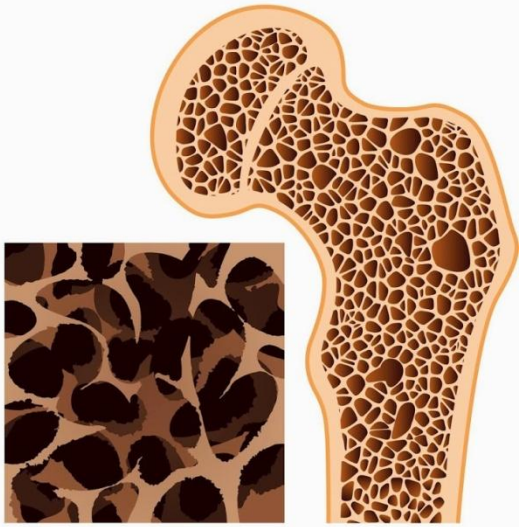
Вся правда об офисной работе

В те далекие времена, когда люди собирали урожай и охотились на дикого медведя, они проживали свою жизнь на ногах.
С появлением ТВ, компьютеров, офисной работы мы сидим больше, чем когда-либо в истории человечества: **9,5 часов в день** – это даже больше, чем мы тратим на сон (7-8 часов). Не надо забывать, что наше тело было создано природой не для сидения, и это может привести к негативным последствиям. Может, для начала вы встанете?

ELEIKO

7
13


Healthy bone


Osteoporosis

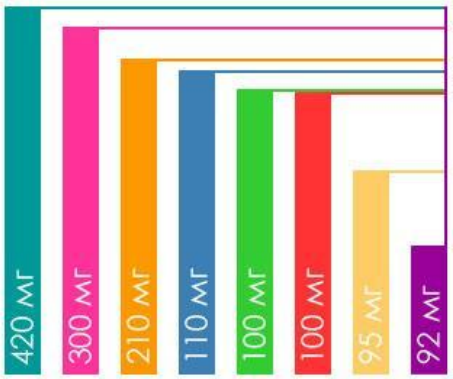
fotolia

NUTRILITE™
кальций, магний, витамин D комплекс
БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ
90 ТАБЛЕТОК
МАССА ТАБЛЕТКИ: 960 мг
МАССА НЕТТО УПАКОВКИ: 86 г
СРОК ГОДНОСТИ: 2 ГОДА С ДАТЫ ВЫРАБОТКИ, УКАЗАННОЙ НА ДНЕ УПАКОВКИ.

NUTRILITE™
омега-3 комплекс
БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ (НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ)
90 КАПСУЛ
МАССА КАПСУЛЫ: 1452 мг
ВЕС НЕТТО УПАКОВКИ: 131 г
EPA
DHA
СРОК ГОДНОСТИ: 2 ГОДА С ДАТЫ ВЫРАБОТКИ, УКАЗАННОЙ НА ДНЕ УПАКОВКИ

NUTRILITE™
глюкозамин
БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ
120 капсул
Вес капсулы: 685 мг
Вес нетто упаковки: 82 г
Срок годности: 2 года с даты выработки, указанной на дне упаковки.

ПРОДУКТЫ БОГАТЫЕ КАЛЬЦИЕМ



- САРДИНЫ В МАСЛЕ – 420 мг
- ПЛАВЛЕННЫЙ СЫР – 300 мг
- КАПУСТА – 210 мг
- КРЕВЕТКИ (ВАРЕНЫЕ) – 110 мг
- МОЛОКО 3% – 100 мг
- ЧЕРНЫЙ ХЛЕБ – 100 мг
- ТВОРОГ – 95 мг
- ЛУК ПОРЕЙ – 92 мг

СОДЕРЖАНИЕ МАГНИЯ В ПРОДУКТАХ

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В МАГНИИ 400-500 мг

Тыква (семена)
592 мг

Какао
440 мг

Щавель
103 мг

МАГНИЙ

Орехи

Кешью 292 мг
Миндаль 268 мг
Кедровый орех 251 мг

В других орехах содержание магния так же весьма высоко

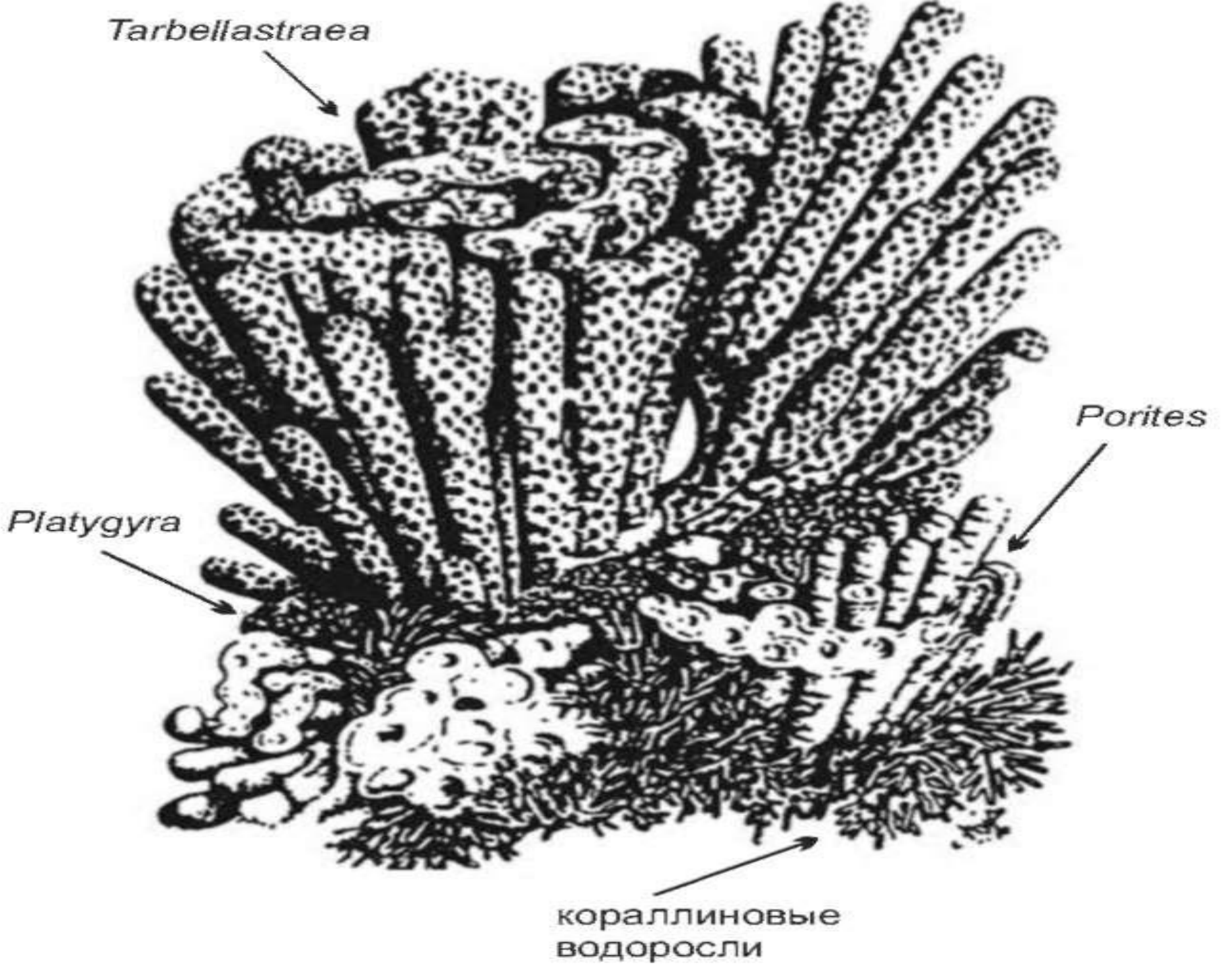
Минеральная вода
950 мг

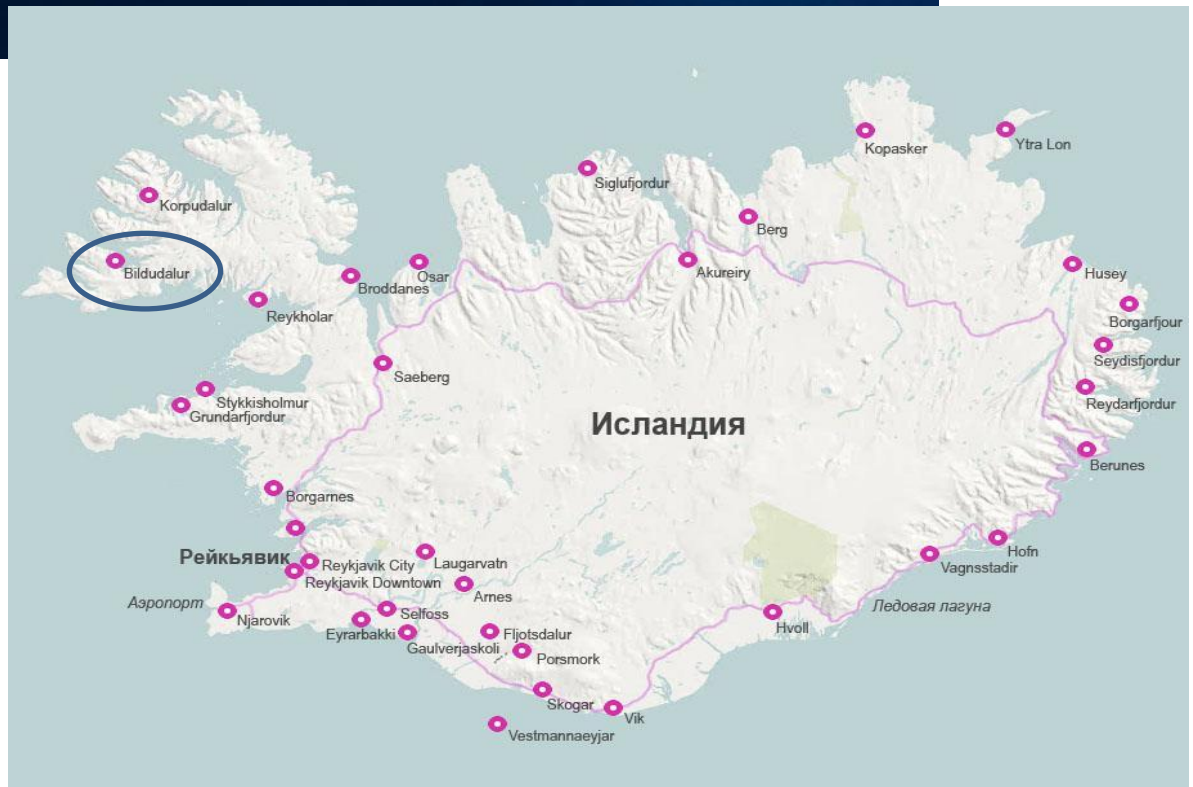
Овощи
около 30 мг

Злаки

Гречиха 231 мг
Ячмень (перловка) 133 мг
Пшеница 126 мг
Рожь 110 мг

D
витамин


Tarbellastraea
Porites
Platygyra
кораллиновые
водоросли


Исландия
Рейкьявик
Аэропорт
Ледовая лагуна
Kopasker
Ytra Lon
Siglufjordur
Korpudalur
Berg
Bildudalur
Osar
Broddanes
Akureiry
Husey
Reykholar
Borgarfjour
Seydisfjordur
Saeberg
Reydarfjordur
Stykkisholmur
Grundarfjordur
Berunes
Borgarnes
Hofn
Vagnsstadir
Reykjavik City
Laugarvatn
Reykjavik Downtown
Arnes
Njarovik
Selfoss
Hvoll
Eyrarbakki
Fljotsdalur
Gaulverjaskoli
Porsmork
Skogar
Vik
Vestmannaeyjar

До

новых

встреч!