



**Витамины
спутники
здоровья**

ВИТАМИН А- МОЛОДОСТЬ И КРАСОТА



A



Для чего необходим;

- Крепкие кости и зубы
- Здоровая слизистая оболочка
- Хорошее зрение
- Здоровая кожа, волосы, ногти
- Здоровые клетки тела
- Профилактика рака
- Крепкая иммунная система



Витамин С – феномен природы



Для чего нужен:

- Крепкий иммунитет
- Прочные сосуды
- Устойчивая нервная система
- Чистая, гладкая кожа
- Хорошее зрение
- Хорошее настроение
- Крепкий сон
- Концентрация внимания



ВИТАМИНЫ ГРУППЫ **В** –это ряд витаминов, участвующих в работе мозга и нервной системы в целом



ВИТАМИН D—солнечный витамин

Обеспечивает нормальный рост и целостность костей.



Витамин Е —сохраняет нашу иммунную систему, предупреждает развитие сердечных заболеваний



ВИТАМИН Е



а Ты ешь Витамины?

