



**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?**

