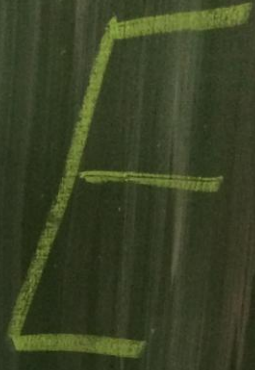


17.10.2017 – Svetový deň výživy







### Kapusta biela – zdravý „liek“ plný vitamínov???

# IV. trieda



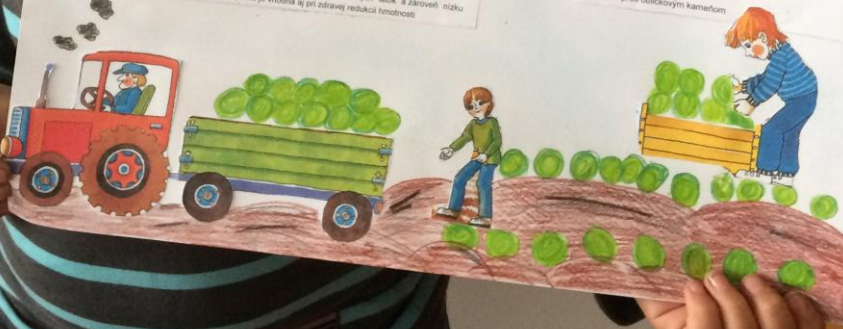
#### Co obsahuje biela kapusta – obsah vitamínov

Voda, bielkoviny, sacharidy, kyselina listová, vláknina, vitamín, fosfor, železo, meď, mangán, horčík, draslík, zink, vitamíny B, C a E

Kapustu pestovali už v dávnom Egypte. Už vtedy boli známe všetky jej pozitívne účinky a ešte omnoho viac. Účinky na organizmus sú viditeľné okamžite. Jej vyubité vitamíny a ešte mnohé ďalšie živiny pre dokonalé zdravie dospelca. Prírodné účinky rozpoznateľné. Kapusta biela má vysoký podiel účinných látok a zároveň nízku energetickú hodnotu. Kapusta je vhodná aj pre zdravú redukciu hmotnosti.

#### Biela kapusta – účinky prírody

- Podporuje imunitný systém
- Ochráni bunky pred voľnými radikálmi
- Chráni telo pred zápalmi a infekciami – antiseptické účinky
- Zlepšuje trávenie
- Podporuje predstavenie hrubého čreva
- Právdelná stolica
- Môj zdravý úsmev
- Zvyšuje imunitu „Chĺtková bomba“
- Kyselina listová podporuje správny vývoj plodu počas tehotenstva
- Podporuje tvorbu červených krviniek
- Detoxikácia tela
- Podpora rýchlosti metabolizmu
- Odstaňuje nadbytok tuku z tela
- Prevenca proti rakovine
- Prevenca proti kardiovaskulárnym ochoreniam
- Prevenca proti Diabete 2. typu
- Prevenca proti Osteoporóze
- Prevenca proti zápchu
- Prevenca proti obličkovým kameňom







K



E



VÁPNIK



B



C

VÁPNIK

DRASLÍK

17. 10.

T V

B

J

C

A

M

I

E











