

Korzyści zdrowotne jedzenia owoców

Pomarańcza



STRONA 2

Agrest



STRONA 3

Brzoskwinia



STRONA 4

Arbuz



STRONA 5

Melon



STRONA 6

Żurawina



STRONA 7

Grejfrut



STRONA 8

Banan



STRONA 9

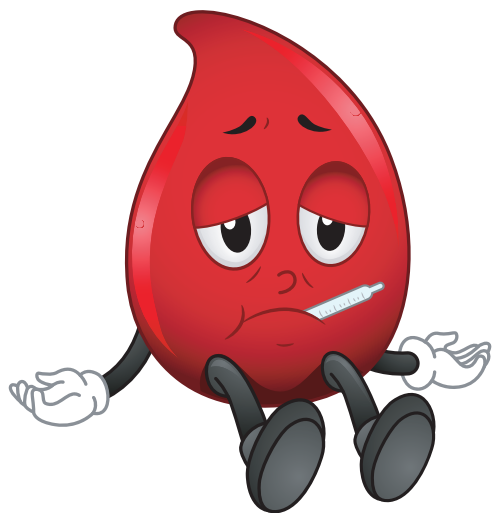
Truskawka



STRONA 10



Dlaczego warto postawić na pomarańcze?



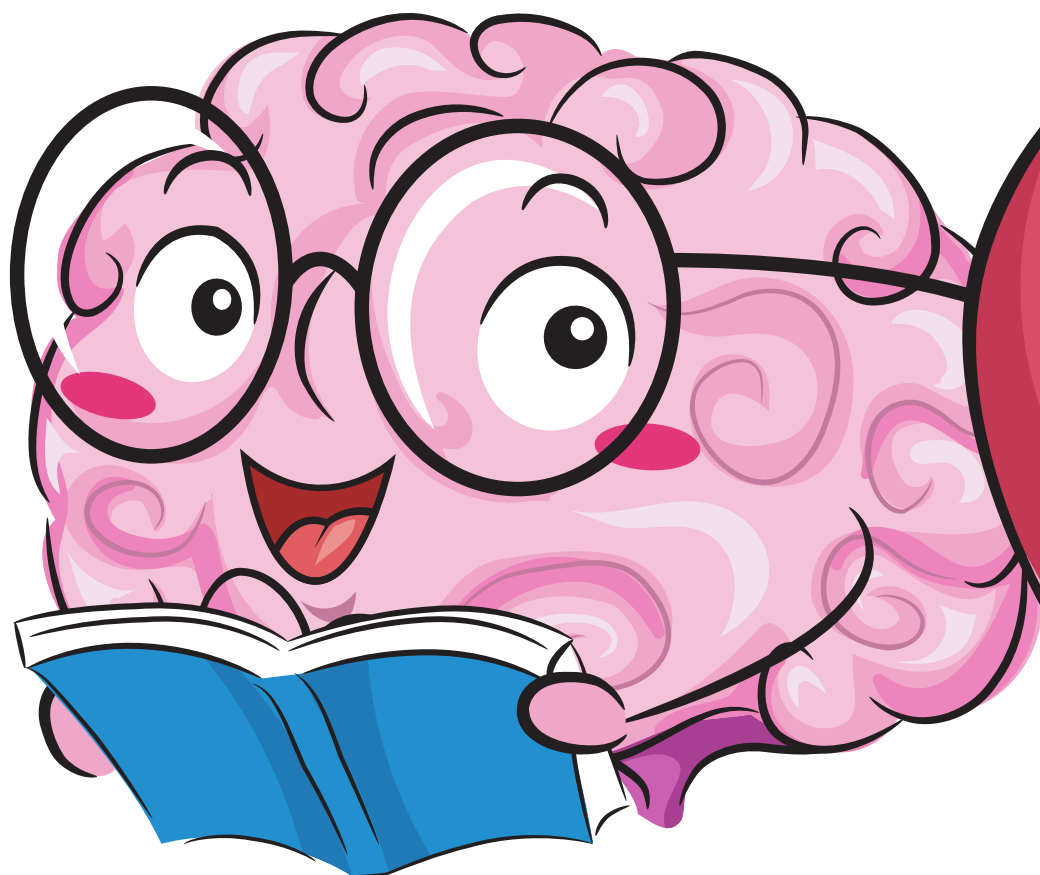
Wspierają
zapobieganie anemii



Sprzyjają
zapobieganiu
kamieniom nerkowym



Zmniejsza stany
zapalne



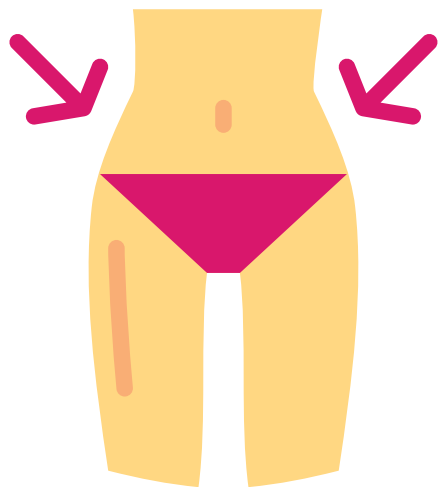
Zmniejszenie ryzyka
chorób serca



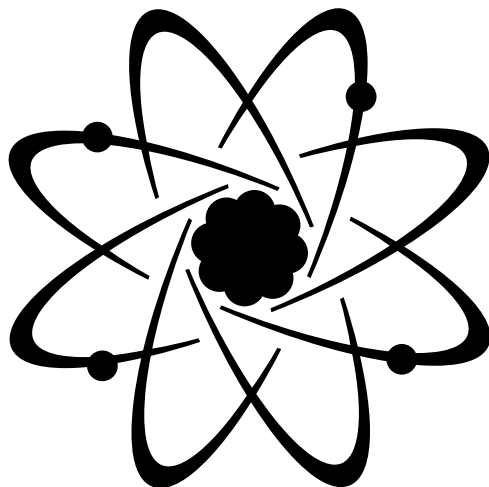
Wspomagają pracę serca



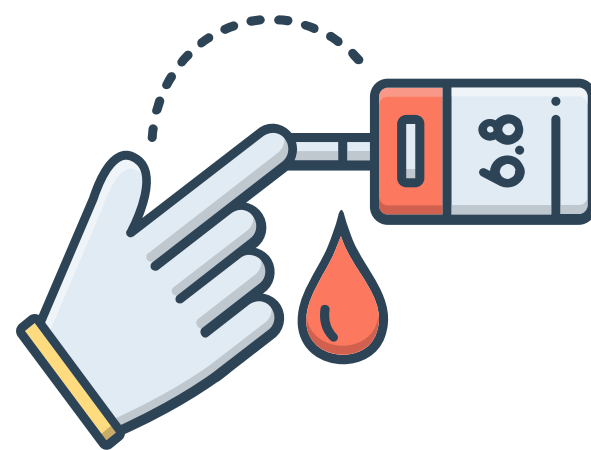
Dlaczego warto spożywać agrest?



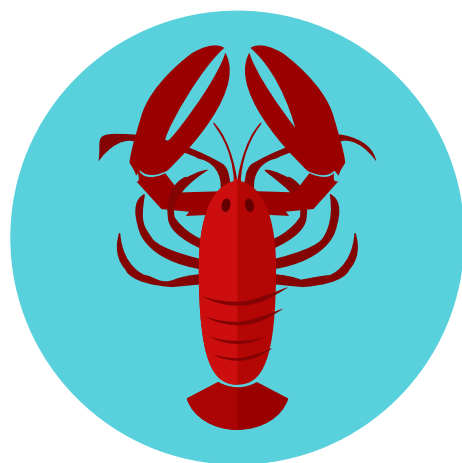
Wspomaga odchudzanie



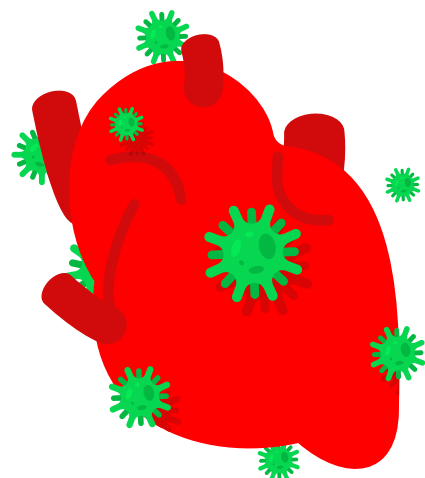
Pomaga w zwalczaniu wolnych rodników



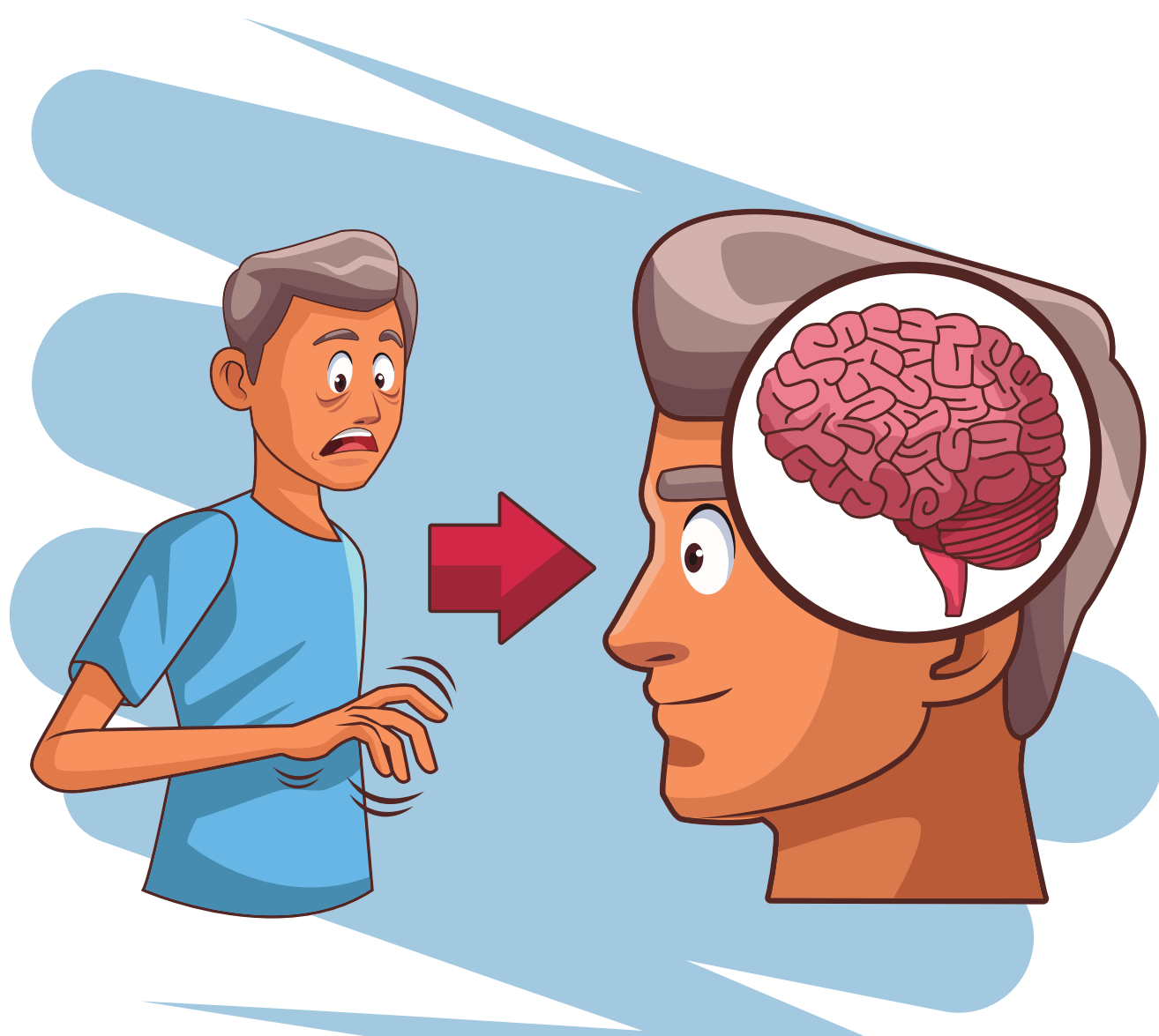
Wspomaga kontrolę cukru we krwi



Zmniejszenie ryzyka nowotworów



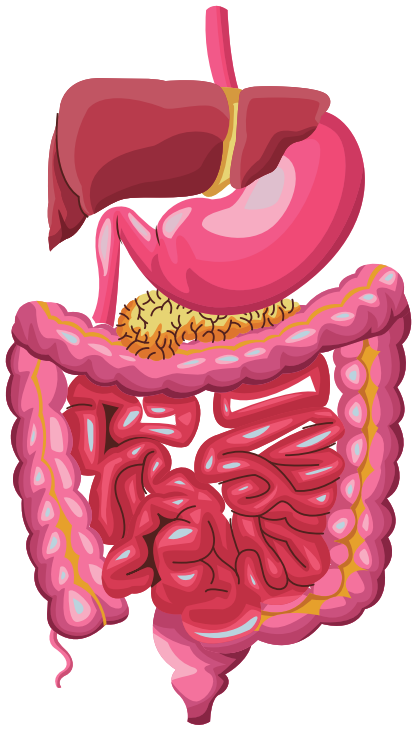
Zmniejszenie ryzyka chorób serca



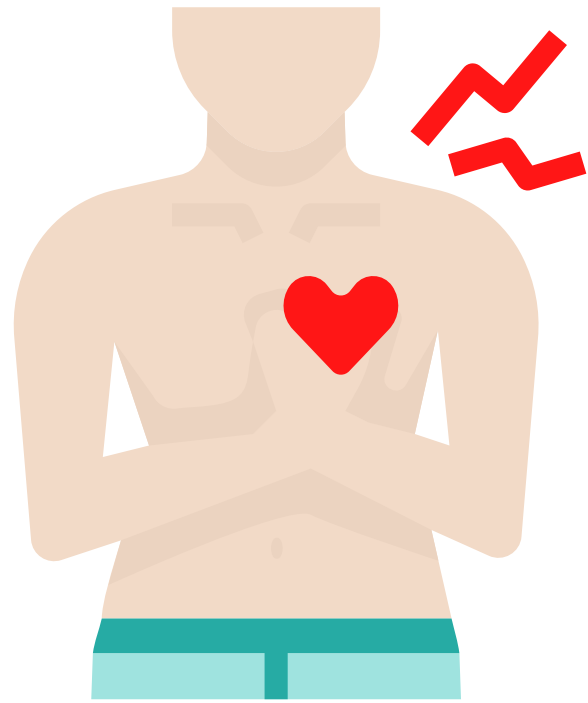
Wspiera ochronę mózgu



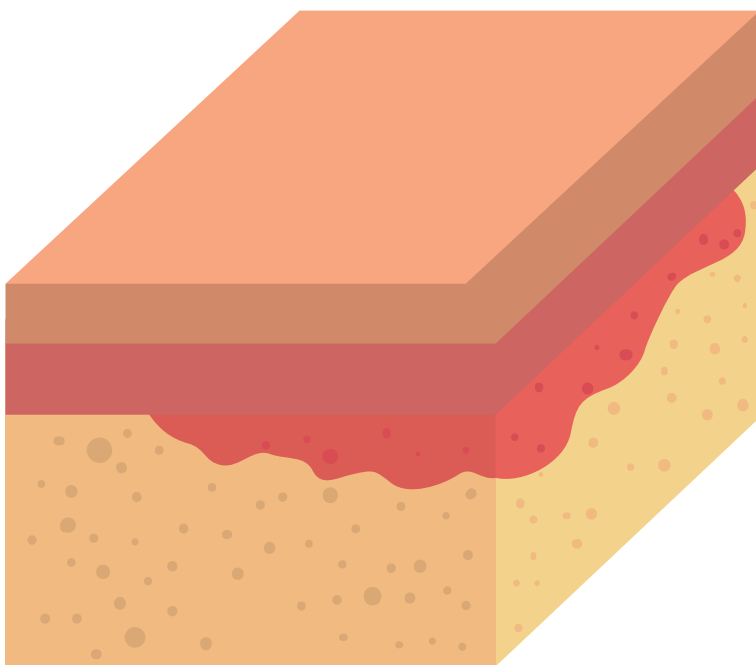
Jak brzoskwinie pomagają utrzymać dobre zdrowie?



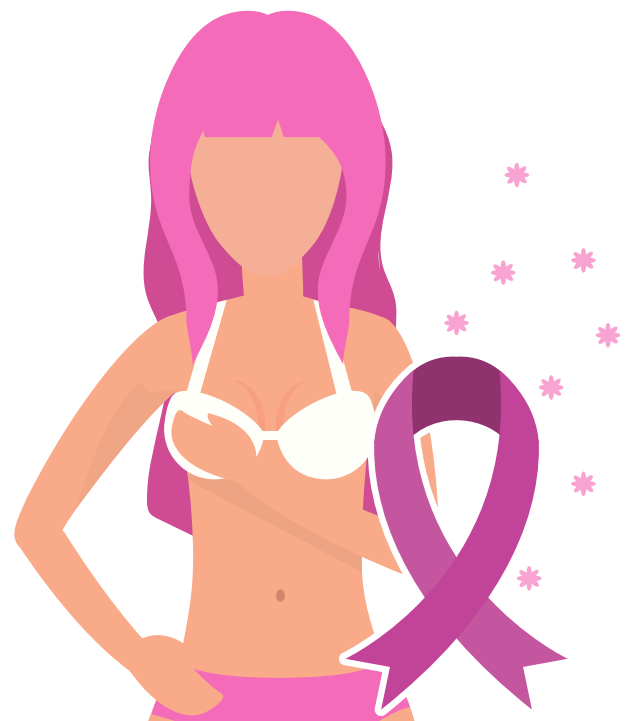
Wspomagają trawienie



Obniżają ryzyko zachorowania na serce



Wpływają na cerę



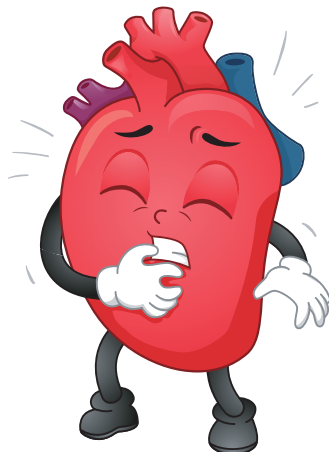
Chronią przed nowotworami



Dlaczego warto jeść arbuza?



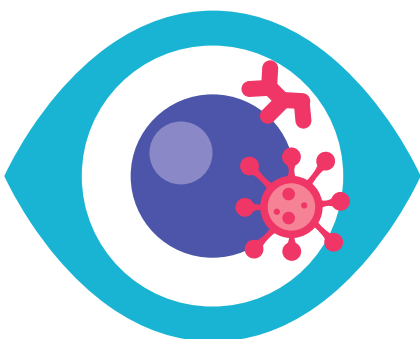
**Zmniejsza
ryzyko
nowotworów**



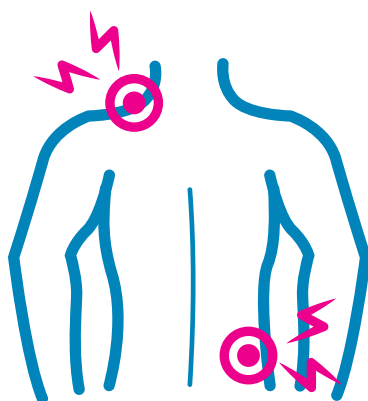
**Zmniejszają
ryzyko zawału
serca**



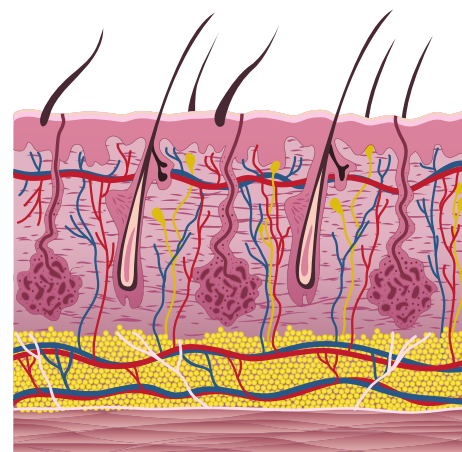
**Obniżają stany
zapalne**



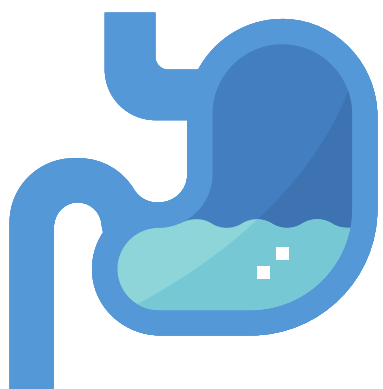
**Zapobiegają
chorobom oczu**



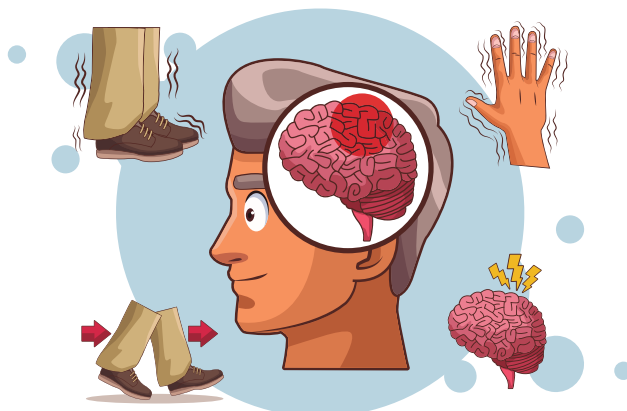
**Zmniejszają bóle
mięśniowe**



**Wpływają na stan
skóry i włosów**



**Poprawiają
trawienie**



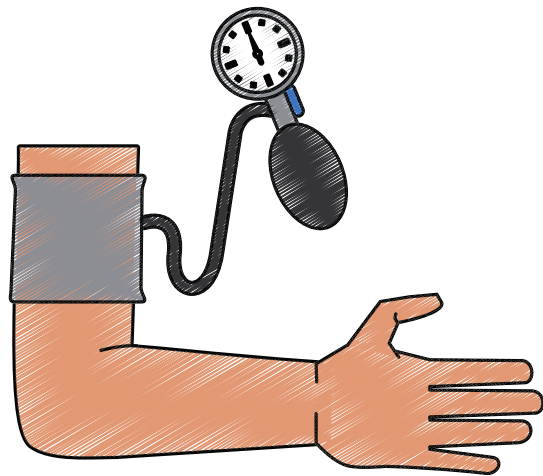
**Opóźniają
wystąpieniu
choroby Alzheimera**



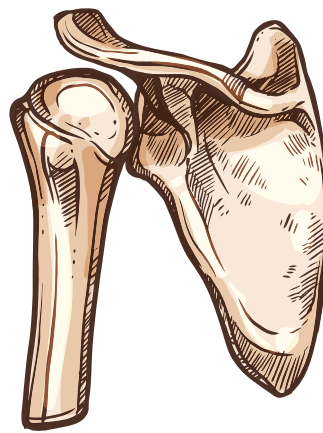
Jest smaczny



Dlaczego warto spożywać melona?



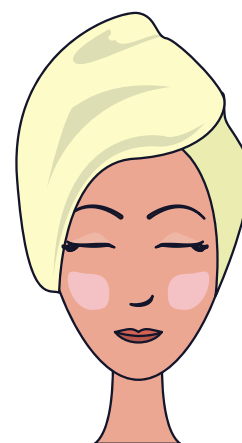
Obniżanie
ciśnienia krwi



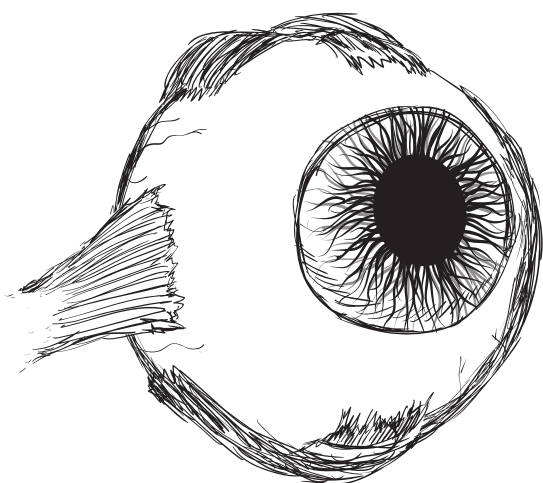
Wzmacnianie
kości



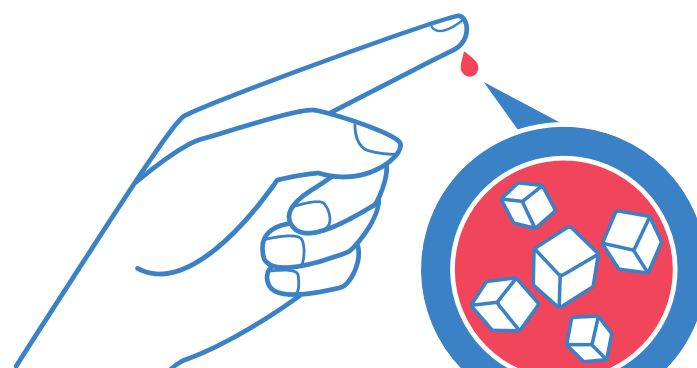
Doskonałe
nawodnienie



Wspiera
utrzymanie
zdrowia i urody



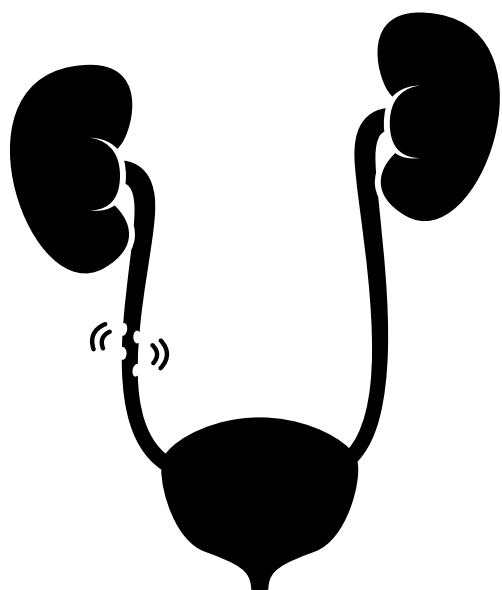
Wspiera zdrowie
oczu



Wzmacnianie
kości



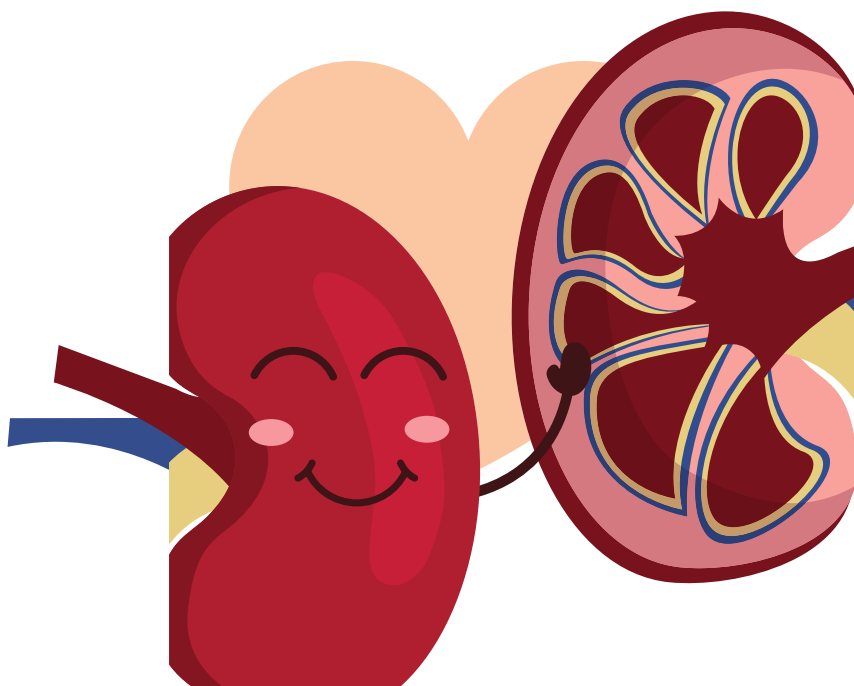
Jakie korzyści daje spożywanie żurawiny?



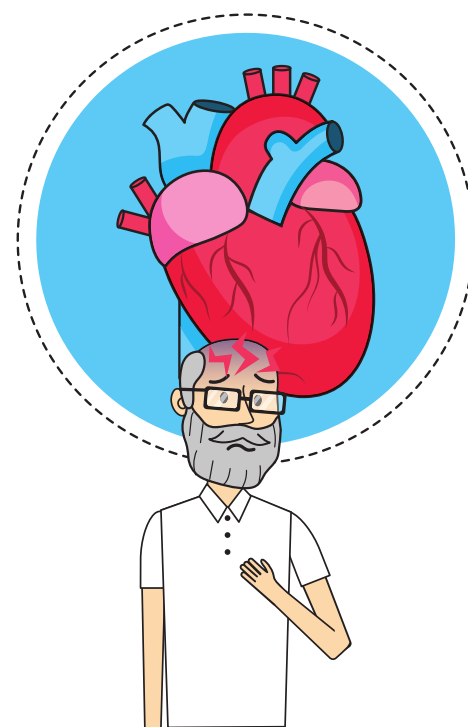
**Chroni drogi
moczowe**



**Działa
antynowotworowo**



**Wspomaga
prace nerek**

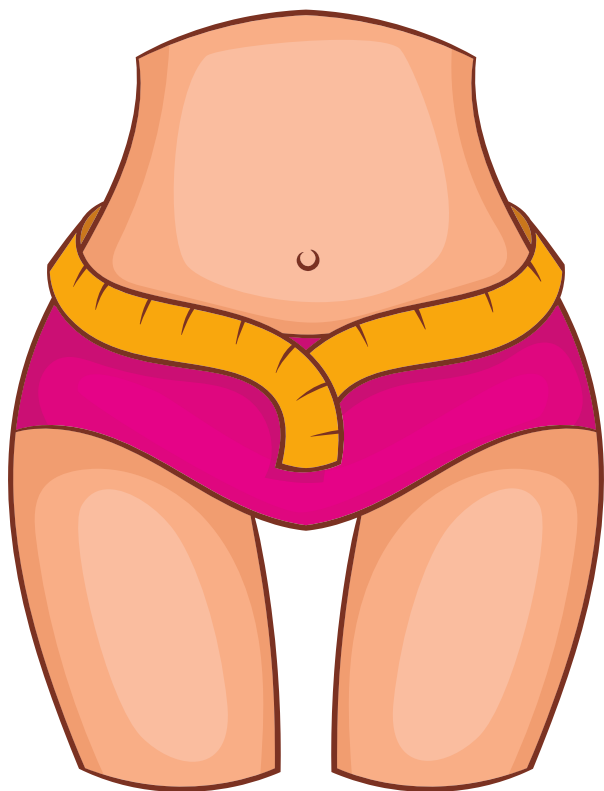


**Zmniejsza ryzyko
chorób serca**

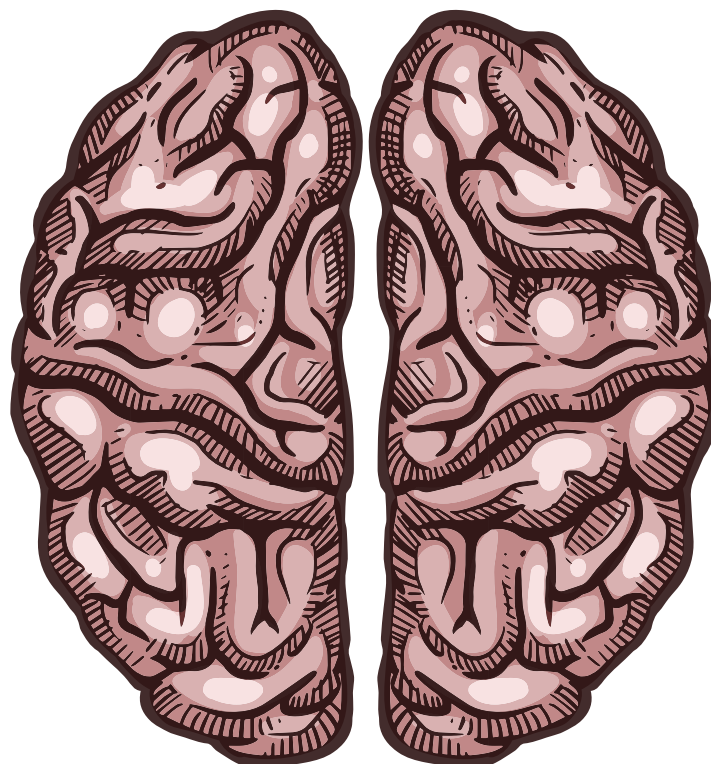


Grejpfrut – dlaczego warto włączyć go do diety?

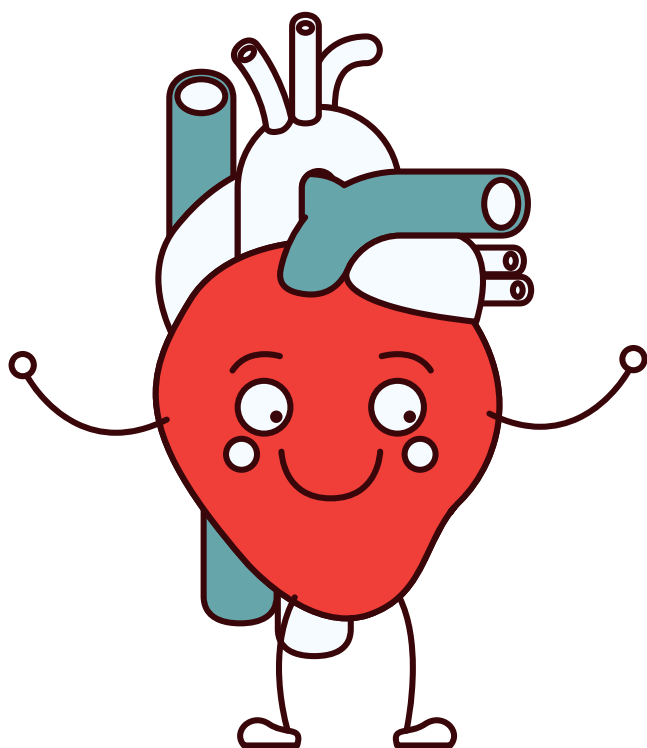
WSPOMAGA
ODCHUDZANIE



MOŻE WSPIERAĆ
UKŁAD NERWOWY



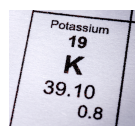
WSPOMAGA UKŁAD
KRWIONOŚNY



POMOCNY
DIABETYKOM



BANAN WŁAŚCIWOŚCI



POTAS

Potas w bananach wspomaga układ krążenia. Optymalizuje pracę naszego serca. Wskazane dla osób, które lubią solić - Wyrównuje się stosunek potasu do sodu.



ŻELAZO

Żelazo w bananach stymuluje produkcję hemoglobiny we krwi.



ENERGIA

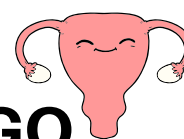
Bardzo dojrzałe banany dostarczają dobrej jakości cukrów prostych po treningu. Nie dojrzałe banany mają więcej skrobi opornej a tym samym nadają się przed treningiem.

RZUCANIE PALENIA



Minerały i witaminy z grupy B w bananach zmniejszają skutki uboczne odstawienia nikotyny.

ZESPÓŁ NAPIĘCIA PRZEDMIESIĄCZKOWEGO



Witamina B6 w bananach reguluje poziom glukozy we krwi, pomaga w chwilach stresu i poprawia nastrój.



HUMOR

Tryptofan uwalniany przez banany reguluje nasz nastrój poprzez przekształcenie w mózgu na serotoninę poprawia nasze samopoczucie.

ZDROWE JELITA



Banany zawierają bardzo dużo rozpuszczalnego błonnika. Niweluje on zaparcia i pomaga jelitom w prawidłowym funkcjonowaniu.

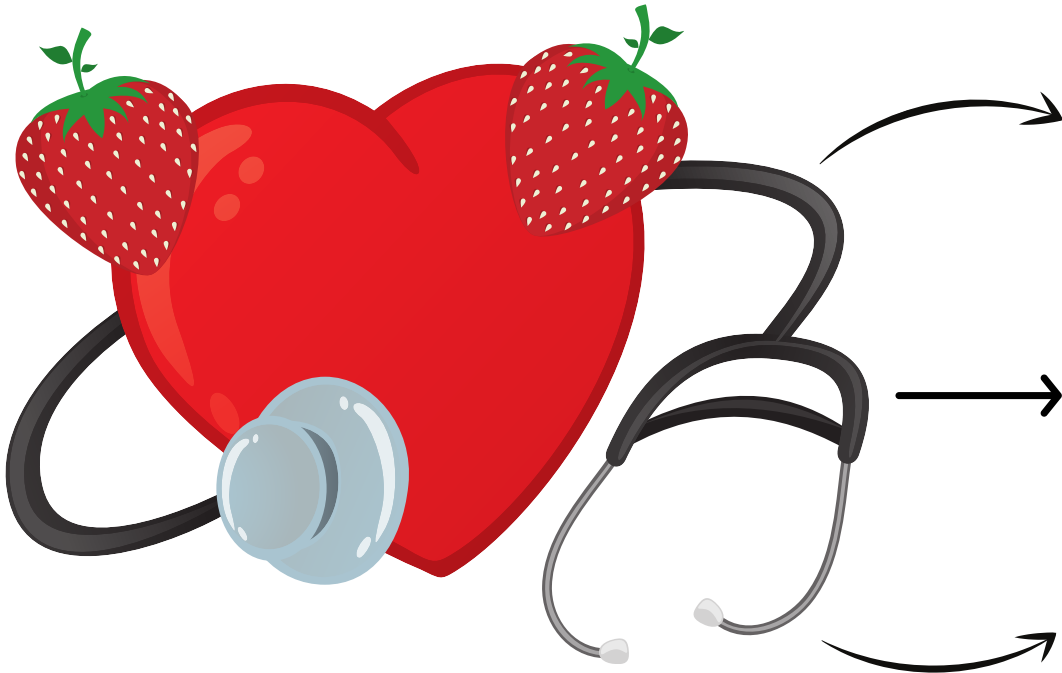
LEPSZE MYŚLENIE



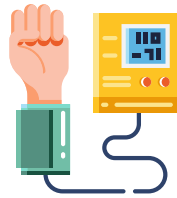
Jedzenie bananów wspiera "szare komórki" mózgu. Udowodniono, że uczniowie zjadający banany na śniadanie lepiej wypadają na sprawdzianach i egzaminach.

Jak truskawki wpływają na zdrowie?

Na zdrowe serce



podwyższają poziom dobrego cholesterolu HDL

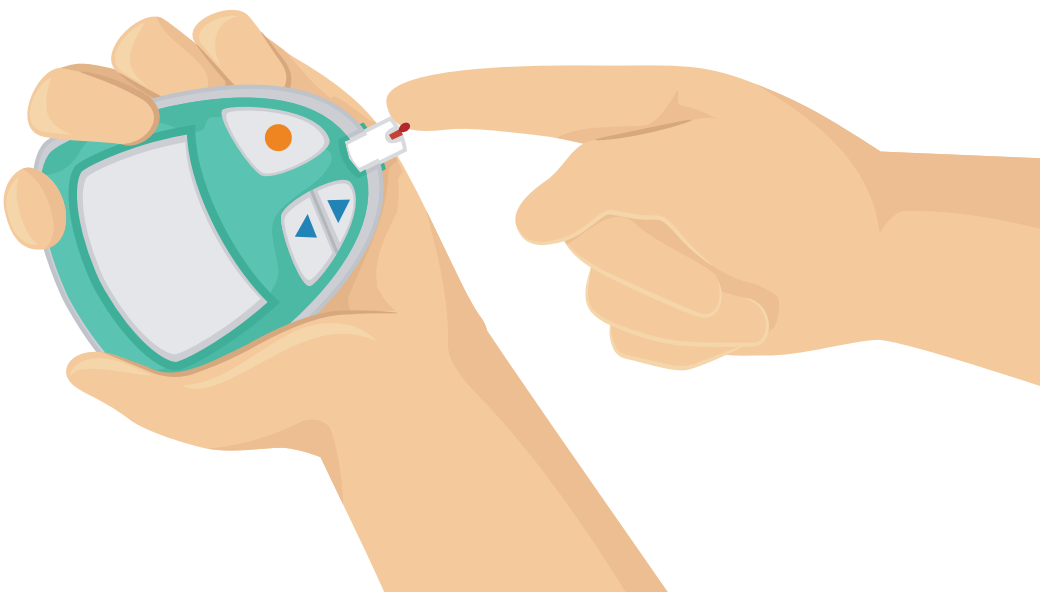


obniżają ciśnienie krwi



minimalizują stany zapalne

Na poziom cukru we krwi



Na zapobieganie nowotworom

