



Owoce i warzywa to najlepsi przyjaciele każdego z nas!

Mają pozytywny wpływ na:

- zdrowie i urodę
- szczupłą sylwetkę
- prawidłowy rozwój organizmu
- mocne włosy i paznokcie, ładną cerę
- poprawę koncentracji
- zwiększenie odporności
- mocne zęby i kości

Gdzie jest nasze zdrowie? W warzywach i owocach. Każdy Ci to powie!



Spożywaj conajmniej 5 porcji warzyw i owoców dziennie!

Inicjatorem i pomysłodawcą akcji realizowanej w szpitalach "Jedz witaminy i wracaj do zdrowia" - jest Związek Sadowników RP



Czy wiesz, że jabłko:
 poprawia odporność
 poprawia układ nerwowy
 i wzmacnia zęby,
 obniża ciśnienie i wzmacnia
 włosy i paznokcie.
 Ma w sobie witaminę C i A,
 Magnez oraz Potas.



Czy wiesz, że pomidor:
 oczyszcza organizm
 i wzmacnia dziąsła na cerę
 pozytywnie działa z otyłością,
 i pomaga w walce z otyłością.
 Zawiera Witaminę A, C,
 Potas, Wapń i Żelazo



Poczuj Moc Witaminy!

