

Deň jablka

Vitaminy obsiahnuté v jablku spománujú proces starnutia nášho organizmu. Stačí skutočne jedno jablko denne a budeme sa cítiť aj vyzeráť lepšie.

DEŇ JABLKA

I keď sú mamečka, ťa chutne pečiť.
Keďže súš jedno je zjemné,
prídeš, mamečka, záverky
byť choren.

Jabľko účinky na zdravie

- Obsahuje vitaminy A, C, E, K, žiacikinu, železo, betakaroten a...
- Síla podporuje imunitu, ochrana
- živíc a pred radikálmi, antiseptická
- Pomáha v krvotoku, predchádza astme,
- predchádza tráveniu, odstraňuje pýnatie*
- Stabilizuje organizmus, zjedlova zdravie a tak www.Peknetelo.eu
- Jabľko má na 100 g - 81 Kcal, čím je vhodné pri chudnutí.
- ako doplnok stravy a aj pri udržaní Vašej hezostnosti.

DEŇ JABLKA

Rovnaká porcia jablka obsahuje 2 – 4 % dennnej odporúčanej dávky mangánu, v jednej štadi si ľudia, ktorí jedú plátky jablk pred jedom cíti sýtejši ako ti, ktorí konzumovali jablkovú šťavu alebo iné výrobky z jablk. V tej istej štadi ti, ktorí jedú plátky jablk, skonzumovali nákonco o 200 kalórií menej ako ti, ktorí tak neurobili.

Neobyčajne obyčajné Jablká

Gulaté, takmer vždy aromatické plody hrajú odtieňmi zelenej, žltej či červenej farby. Kyslasté i sladké, sypej i pevné konzistencie - všetky sú výborné a zdravé. Pri správnom skladovaní vydržia až do jari, tie menej výstavné exempláre prepožičajú svoj ovocný šarm skvelým kolácom či iným dobrotam.



Jablká

Vitamin C, Vitaminy skupiny B, Flavonoidy, Kvercoentín



- Bránia vzniku artériosklerózy
- Proti infarktu aj stresu
- Podporujú trávenie
- Bránia vzniku rakoviny
- Chránia pred vznikom astmy
- Pomáhajú pri nachladnutí, kašli a chŕpke
- Sú vhodné aj pre diabetikov
- Znižujú pravdepodobnosť žľcových kameňov
- Zabraňujú ukladaniu cholesterolu
- Hydratujú a čistia pokožku



Jabľko účinky na zdravie

- Obsahuje - vitaminy A, B, C, E, K, žiacikinu, železo, betakaroten a...
- Síla podporuje imunitu, ochrana
- živíc a pred radikálmi, antiseptická
- Pomáha v trávení, pravidelnú stoliču,
- predchádza tráveniu, odstraňuje pýnatie*
- Cestozjedie organizmus, normalizuje cukor,
- podpor. krevotvorbu, znížuje cholesterol a tak www.Peknetelo.eu
- Jabľko má na 100 g - 81 Kcal, čím je vhodné pri chudnutí.