



здоровое поколение
ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

брокколи



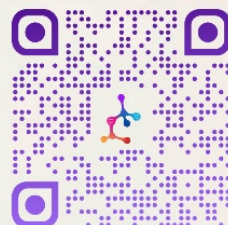
польза:

употребление брокколи три-четыре раза в неделю служит профилактикой диабета, болезней сердца и астмы

богата кальцием, магнием и фосфором, которые участвуют в формировании костной ткани

повышает иммунитет и ускоряет рост мышц

содержит комплекс важных природных антиоксидантов, среди них — бета-каротин, витамины с и е





здоровое поколение
ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

гранат

природный
антиоксидант



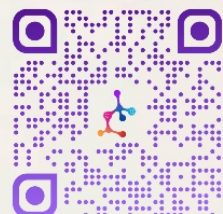
польза:

здоровая кожа и полость рта

источник витаминов с, р, в6, в12

**богат калием, магнием,
железом и медью**

**противовоспалительное,
противоопухолевое
и гипотензивное действие**





здоровое поколение
ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

ИНЖИР

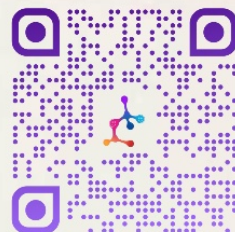


польза:

**поддерживает гемостазию
и минеральный состав костной ткани**

**укрепляет сосуды, ускоряет гемодинамику,
улучшает зрение
усиливает регенеративные свойства кожи,
защищает от инфекций**

**содержит витамины группы В
(тиамин, рибофлавин, холин)**





здоровое поколение
ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

КИВИ



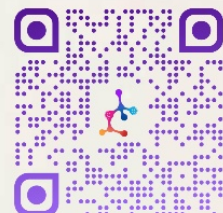
польза:

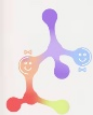
**полезен для щитовидной железы
укрепляет иммунитет**

**хорош для сердца и сосудов
улучшает состояние кожи и волос**

**рекордсмен по витамину с
богат клетчаткой**

**имеет низкий
гликемический индекс**





здоровое поколение
ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

огурцы



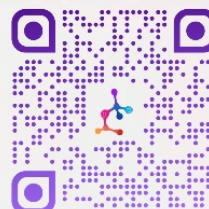
польза:

**способствуют расщеплению,
перевариванию, усвоению белков**

**уменьшают количество холестерина
в крови**

**кремний в составе плодов
помогает укрепить ногти**

**на 97% состоит из воды, в которой
растворено множество
полезных веществ в легкоусвояемой
форме**





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

помидоры



польза:

**отличный источник калия
и витаминов С, К, А**

**богаты ликопином – важным фитонутриентом
с антиоксидантными свойствами**

**один томат = 40% суточной потребности
в витамине С**

положительно влияют на ЖКТ

