

♥ Bezhladoveni.cz



Závěr: Pomůže vám skořice s hubnutím?

Samotná skořice sice s vaší postavou zázraky nedokáže, ale pokud ji přidáte k pravidelnému pohybu a vyvážené stravě, poslouží vám jako výborný pomocník při hubnutí a podpoře celkového zdravotního stavu. Navíc skvěle chutná a voní, tak proč ji nevyužít?

Autor: Šárka Jirchářová



Vitamin C a hubnutí: Přírodní zdroje, denní dávka a účinky

Přírodní vitamin C patří mezi základní mikroživiny, které lidské tělo neumí samo vyrobit. Proto hlídejte optimální množství céčka v rámci pestrého a vyváženého jídelníčku. Těšte se na řadu zdravotních benefitů včetně snazšího hubnutí.

Důležitost vitamínu C pro lidské tělo

Vitamin C neboli kyselina askorbová se řadí mezi vitamíny rozpustné ve vodě a patří mezi významné složky potravy. V těle plní vitamin C řadu funkcí včetně zpomalování stárnutí. Působí jako ochranný faktor před vznikem chronických onemocnění, udržuje dobrý stav kostí, chrupavek i zubů, a snižuje negativní následky kouření.

Jak nám prospívá vitamin C?

Snižuje riziko chronických onemocnění

pokračování na str. 28

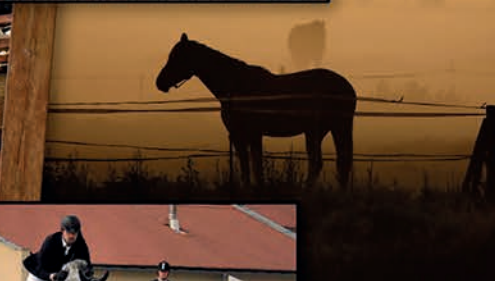
www.bezhladoveni.cz

OÁZA KLIDU



JEZDECKÉ CENTRUM
KRÁLOVICKÝ
DVŮR

RESTAURACE • UBYTOVÁNÍ
ŠKOLENÍ • NAROZENINY • FIREMNÍ AKCE • CATERING
SVATBY • VYJÍŽDKY KOČÁREM
USTÁJENÍ • VÝUKA NA KONÍCH • ZÁVODY



www.kralovickydvur.cz

Najdete nás na www.facebook.com/UniformPraha