

**Instalatérské potřeby
Kanalizační potrubí
Drenážní systémy
Čerpadla
Podlahové topení
Radiátory
Nádrže na vodu
... a mnoho dalšího**

**Exkluzivní
ceny pro
profesionály**

**Specialisté na
zásobování staveb**

Obelisk Praha s.r.o.

Více informací na www.obelisk-ocentrum.cz

JINDŘICHŮV HRADEC

HUSINEC

TÝNEC NAD SÁZAVOU

ČESKÉ BUDĚJOVICE

PÍSEK

ČESKÝ KRUMLOV

**RÁDA VÁM POMOHU
S PRODEJEM, KOUPI NEBO
PRONÁJMEM NEMOVITOSTI
ODHAD TRŽNÍ CENY ZDARMA**



Miroslava Chvojková
realitní makléř

+420 721 260 721

mchvojkova@jaros-partners.cz

www.jaros-partners.cz

JAROŠ
& PARTNERS | REAL ESTATE

Bezhladoveni.cz

hladinu vitamínu C, a doplňky stravy s vitamínem C zkracují dobu jejich zotavení po nemoci. Chrání paměť a myšlení během stárnutí

Studie naznačuje, že oxidační stres a záněty v blízkosti mozku, páteře a nervů mohou zvyšovat riziko stařecké demence. Nízké hladiny vitamínu C přitom snižují schopnost myslet a pamatovat si. Další studie ukázala, že vysoký příjem vitamínu C z potravin i doplňků stravy má ochranný účinek na myšlení i paměť v průběhu stárnutí.

Pomáhá s hubnutím

Hlavní roli při správné cestě za vysněnou postavou hrají esenciální vitamíny a minerální látky. Velký význam má i vitamin C, který pomáhá snižovat množství útrobního tuku tím, že podporuje metabolizaci molekul tuku. Studie z roku 2005 ukázala, že nedostatek vitamínu C může zpomalit úbytek tukové hmoty a že lidé s vyšším příjmem vitamínu C mají zároveň nižší indexy tělesné hmotnosti (BMI). Autoři studie dospěli k závěru, že zvýšení příjmu vitamínu C může zlepšit oxidaci tuků i při středně intenzivním tréninku. Optimální příjem vitamínu C navíc podporuje tvorbu zeštíhlujících hormonů, které odbourávají tukové zásoby. Velký vliv má i na tvorbu karnitinu, který pomáhá s odbouráváním nahromaděného tuku.

Kolik vitamínu C byste měli denně přijímat?

- Děti od 1 do 3 let: 15 mg
- Děti od 4 do 8 let: 25 mg
- Děti od 9 do 13 let: 45 mg
- Dospívající od 14 do 18 let

www.bezhladoveni.cz

JUSTRA TREZORY, s.r.o.
Vilnická 45
Děčín 405 02

739 051 168
www.justratrezory.cz
justralad@seznam.cz