

 Olga.shark.96

ПРОФИЛАКТИКА ВЕСЕННЕГО АВИТАМИНОЗА



ВВЕДЕНИЕ

Весна - это период простуд. Начинает теплеть и нам быстрее хочется переодеться в весенние куртки, новенькие кросовочки, яркие тонкие кофточки и снять толстые колготки... Хочется бегать в платьях и тонких капронках...

Но не обольщайтесь! Воздух свежий теплый, а ветра еще зябкие и колючие. Земля по зимнему веет холодом.

Легко можно простыть и к этому всему прикрепляется весенний АВИТАМИНОЗ!

Как же поддержать свое здоровье в этот период?





Olga.shark.96

Ловите подборку витаминов и БАДов для поддержания иммунитета:

- 1. Витамин С - 90 мг(утром)**
- 2. Витамин Д - 2.000 (для северян 5.000)(утром с жирной пищей) +К2 (~200мкг)**
- 3. Витамины группы В (лучше в комплексах)**
- 4. Селен и цинк ~ 50 мкг (утром)**
- 5. Омега 3 (утром с Д)**
- 6. Хлорелла (утром натощак 100 мл с теплой водой 100 мл)**
- 7. Магний 320 мг (в отдельный прием пищи или магниевые соляные ванны 1-2 раза в неделю)**
- 8. Железо + фол.кислоту (вечером отдельно от всего 1 месяц)**

Olga.shark.96

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Помогая своему организму необходимыми витаминами и микроэлементами - вы сохраняете здоровье и укрепляете иммунитет.



А если хотите узнать ещё много всего полезного и интересного о работе нашего организма, полезностях для него и похудении на вкусняшках без ограничения - ЖДУ ВАС НА СВОЕМ ИНТЕНСИВЕ «По🍔ер на калории».

 [Olga.shark.96](https://www.instagram.com/Olga.shark.96)

