



Для отдельных органов существует свой список полезных продуктов.

Для мозга:

- лосось

- тунец

- сардины

- грецкий орех

Для мышц:

- бананы от боли в мышцах

- красное мясо

- яйца

- тофу (соевый сыр)

- рыба для наращивания мышц

Для легких:

- брокколи

- брюссельская капуста

- китайская капуста

Для кожи:

- черника

- лосось

- зеленый чай

Для волос:

- темно-зеленые овощи

- фасоль

- лосось

Для глаз:

- кукуруза

- яичные желтки

- морковь

Для сердца:

- помидоры

- печеный картофель

- сливовый сок

Для кишечника:

- чернослив

- йогурт

Для костей:

- апельсины

- молоко

- сельдерей

Ну а в общем - вот:

30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА



МОЗГ

лосось, тунец
сардины
грецкий орех



МЫШЦЫ

бананы от
боли в мышцах,
красное мясо,
яйца, тофу,
рыба для
наращивания
мышц



ЛЕГКИЕ

брокколи
брюссельская и
китайская
капуста



КОЖА

черника
лосось
зеленый чай

ВОЛОСЫ

темно-зеленые
овощи, фасоль,
лосось



ГЛАЗА

кукуруза
яичные желтки
морковь



СЕРДЦЕ

помидоры
печеный
картофель
сливовый сок



КИШЕЧНИК

чернослив
йогурт



КОСТИ

апельсины
молоко
сельдерей



Вита
портал



©2012 VITAPORTAL.RU

Теги: [для](#), [продуктов](#), [существует](#), [самых](#), [тела](#), [полезные](#), [свой](#), [полезных](#), [совет](#)