



# ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

# А вы знали?

- Весенний авитаминоз – явление, которое не понаслышке знакомо почти каждому человеку. Весной дает о себе знать дефицит некоторых витаминов.

Витаминное «голодание» обычно распознаются по следующим приметам:

- Кровоточивость десен
- Бледность и сухость кожи
- Частое образование трещинок в углах губ
- Сухость , ломкость и нервозность
- Плохой аппетит
- Хроническая усталость
- Раздражительность и нервозность

# Как выбрать витаминный комплекс?



Какие витамины лучше принимать весной из натуральных «источников» ?

- Особое внимание весной следует обратить на нехватку витаминов:
- А, С, D, Е, а также витаминов группы В.

# Витамин А



# Витамины группы В



# Витамин С



# Витамин D



# ВИТАМИН Е

