

Половые гормоны — главные жиросжигатели — синтезируются только при наличии животного жира, абсолютно все клетки нашего организма покрыты жировой мембраной, от жиров также зависит красота волос, кожи, ногтей и т.д

### **Функции:**

- дает нам энергию
- стимулирует мозговую деятельность
- служит строительным материалом для клеток и тканей
- участвует в усвоении витаминов А, D, Е, К
- помогает регулировать обмен веществ

### **Симптомы дефицита:**

- Продольная, вертикальная ребристость ногтей
- Сухая, дряблая кожа, сухие, шелушащиеся локти, трещины на коже пяток
- Медленное заживление ран
- Депрессивное состояние или близкое к нему
- Частые простудные, вирусные заболевания
- Фолликулярный кератоз, "гусиная кожа"
- Боли в суставах
- Сухость слизистой носа и рта