



ВИТАМИН

Е

Витамин Е

жирорастворимое вещество, группа биологически активных веществ (токоферолов и токотриенолов), обладающих мощными антиоксидантными свойствами

Симптомы дефицита витамина Е

- слабость, скованность и судороги мышц
- ухудшение зрения
- сухость и потеря пигментации волос
- коричневая пигментация на тыльной стороне кистей
- затрудненное лечение варикозной болезни
- высокий уровень тромбоцитов
- ПМС
- фолликулярный кератоз

Рекомендованные дозировки Витамина С



50 - 100 ME

дети 1-3 года



200 ME

дети от 3-х лет



200 - 1600 ME

взрослые

Натуральный витамин Е

d-альфа-, d-бета-, d-гамма-, d-дельтатакоферол, d-альфа-, d-бета-, d-гамма-, d-дельта-токотриенол - основной безопасный антиоксидант, который состоит из 8 различных компонентов.

Он **в 2 раза** эффективнее синтетического.

Продукты: орехи (особенно миндаль) и семечки, масла (оливковое, льняное), морская жирная рыба, масло зародышей пшеницы

Синтетический витамин Е

Производится из **нефтепродуктов** и не является эквивалентом натуральных форм, в отличие от других витаминов (токоферола ацетат)

Совместимость с другими микронутриентами

01.

Усиливает свою эффективность с витамином А, витамином С и селеном

02.

Железо в форме сульфата и витамин Е принимаются с разницей в 8-12 часов (например, витамин Е во время завтрака, а железо после ужина)

03.

Нарушает усвоение калия при одновременном приеме

Хорошие формы витамина Е

Витамин Е

(смешанный комплекс токоферола/EVNoI SupraBio)

d-гамма токоферол

(из смешанного токоферольного комплекса,
обеспечивающего d-альфа, d-бета, d-гамма, в-дельта)

Смешанные токотриенолы

(d-альфа, d-бета, d-гамма, в-дельта) от EVNoI SupraBio

Плохие формы витамина Е

Витамин Е в виде **d-альфа токоферола**



ГАЛЧЕНКОВА ЮЛИЯ

Дипломированный специалист с успешной
практикой сопровождения клиентов

Представьте себе, что каждый день вы просыпаетесь, чувствуя себя полными сил и энергии. Вы легко справляетесь с делами на работе, вечером у вас есть силы поиграть с детьми, заняться спортом или посвятить время своим увлечениям.

Больше не нужно бороться с тягой ко сну после обеда, а ваши выходные не заканчиваются на диване, потому что вы наконец-то чувствуете себя бодрыми!

Вы точно хотите вернуться к жизни без постоянной усталости? Желаете каждый день чувствовать себя бодрым и полным сил, а не изможденным и раздраженным? Здоровое питание может стать вашим лучшим союзником на пути к этим целям!

Готовы сделать первый шаг к более энергичной жизни? Запишитесь на бесплатную консультацию, где я помогу вам разработать индивидуальный план питания, который наполнит вас энергией и вернёт удовольствие от жизни на моем сайте:

bebehealthy.ru

Мои контакты



YouTube

youtube.com/@bebeHealthy



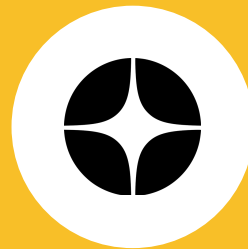
Telegram

t.me/bebeHealthy



VK

vk.com/behealthyworld



ДЗЕН

dzen.ru/bebehealthy