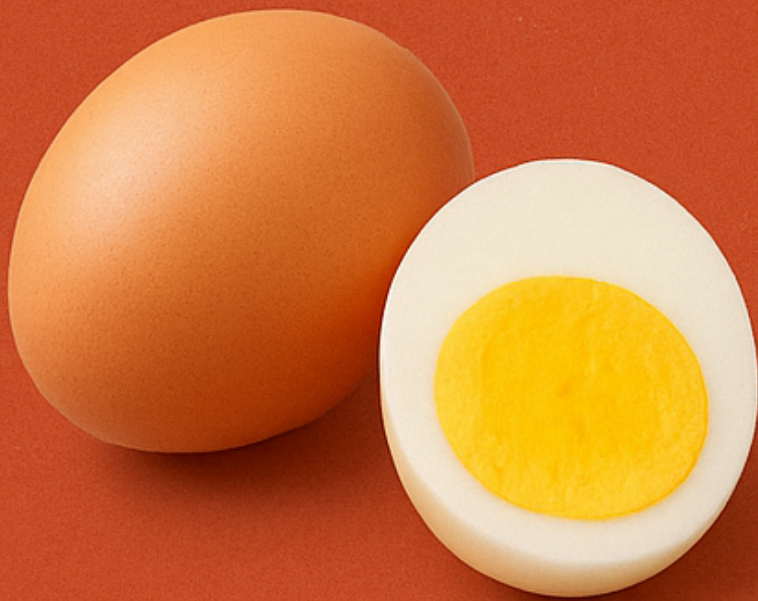


NEJLEPŠÍ POTRAVINY PO 40

1. VEJCE



**2. HOVĚZÍ
MASO**

**3. KOKOSOVÝ
OLEJ**



Výživa, kterou tělo s přibývajícím věkem opravdu potřebuje.



Nabitá nejen klíčovými vitaminy (A, B12, B9, B5, D), ale i minerály jako selen, fosfor, vápník a zinek. Obsahuje také cholin a tuky nezbytné pro stavbu buněčných membrán.

S věkem se zpomaluje schopnost těla obnovovat tkáně – od pokožky, přes střevní výstelku až po neurony.

A právě tehdy potřebuje tělo dostatek stavebního materiálu.

Hovězí maso – víc než jen bílkovina.



Je jedinečným zdrojem kvalitních proteinů, které zasytí na dlouho, pomáhají chránit svalovou hmotu (která s věkem ubývá) a brání zbytečnému přejídání sacharidy, ze kterých tloustneme.

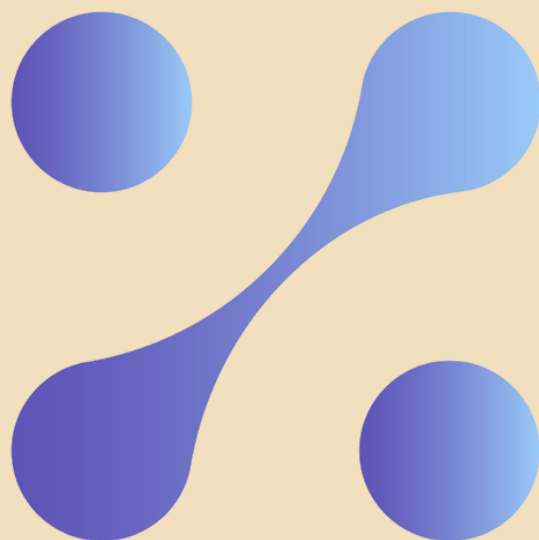
Kromě toho dodává důležité živiny, které tělo s věkem hůř vstřebává – například vitamin B12, železo, selen nebo zinek.

A navíc: obsahuje i kreatin, který pomáhá buňkám vyrábět energii, glutathion a taurin – látky důležité pro buněčnou ochranu a detoxikaci.

Kokosový olej

Přírodní zázrak plný mastných kyselin se středně dlouhým řetězcem, které podporují spalování tuků a dodávají energii. Pečuje o pokožku i vlasy, zklidňuje a vyživuje. Navíc obsahuje silné antioxidanty, které chrání tělo před předčasným opotřebením a stárnutím.





neuronwell

Na základě referenčních zdrojů zpracovala
Bc. Kristýna Šafaříková

<https://www.healthline.com/nutrition/proven-health-benefits-of-eggs>

<https://www.healthline.com/nutrition/proven-health-benefits-of-eggs>

<https://www.healthline.com/nutrition/beef>