

Owoce

Banan

Jabłka

Śliwki

Cytryna

Gruszka

Czereśnia

Pomarańcza

Jagody

Nekratynka

Granat

Banan



- pozwalają zwalczać depresję
- jedzenie bananów chroni przed kurczami mięśni podczas treningu, oraz kurczami nóg w czasie snu

Jabłka



- chronią przed zawałem i wzmacniają zęby



Śliwki



- dzięki dużej zawartości błonnika śliwki wspomagają trawienie



Cytryna



- dzięki picciu cytryna np. wodą sprawiamy że nasze serce jest zdrowe



Gruszka



gruszki poprawiają pracę mózgu



Czereśnia



- czereśnie wpływają na dobrą pracę serca nerek i stawów



Pomarańcza



- dzięki dużej różnorodności składników w pomarańczach kosmetyczki tworzą z nich maseczki czy toniki o działaniu relaksacyjnym



Jagody



- jagody pomagają leczyć wzrok i obniżają cholesterol



Nektarynka



- pomaga uspokoić nerwy



Granat



- pomaga na przepływ krwi

