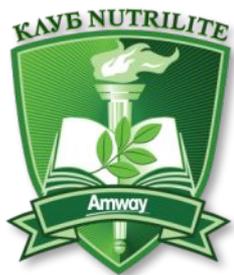




NUTRILITE Оптимальное
здоровье каждый день





Что такое здоровье?



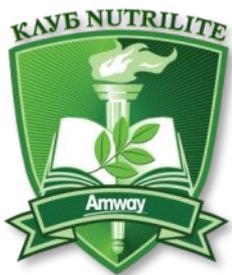
Здоровье - состояние человека, при котором организм в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции.

Динамическое состояние организма, характеризующееся полной психофизической и социальной гармонией в нормальных (не экстремальных) условиях жизнедеятельности

«Здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физического недостатка, а состояние хорошего общего физического, умственного и социального самочувствия»

определение ВОЗ



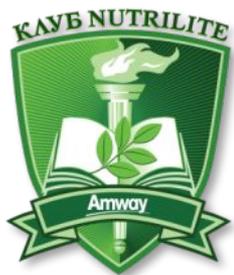


Условия, влияющие на здоровье



- *Условия и образ жизни, питание — 50 %*
- *Генетика и наследственность — 20 %*
- *Внешняя среда, природные условия — 20 %*
- *Здравоохранение — 10 %*

Согласно определению ВОЗ



Что такое оптимальное здоровье?



Основной характеристикой оптимального здоровья является длительность, то есть это состояние здоровья не только сегодня, но и завтра и послезавтра и через значительный промежуток времени.

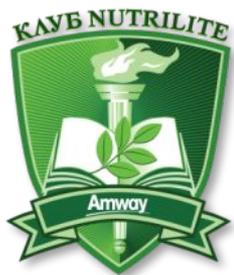


8 столпов Оптимального здоровья*

- Устранение факторов риска
- Надлежащее потребление макроэлементов (жиры, белки, углеводы)
- Надлежащее потребление микроэлементов (витамины, минералы, фитонутриенты)
- Физическая активность
- Позитивный настрой
- Отдых
- Регулярный медицинский осмотр
- Здоровая окружающая среда



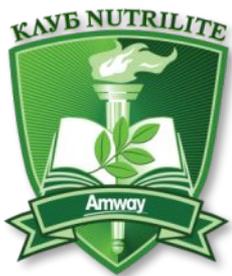
*Медицинский директор Института здоровья NUTRILITE- Дьюк Джонсон



Оптимальное питание даёт

- *Правильное функциональное и структурное развитие*
- *превосходное качество жизни*





Пищевые вещества (нутриенты)

Макронутриенты

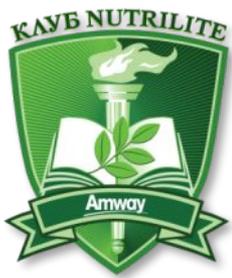
(основные пищевые вещества)

- Белки
- Жиры
- Углеводы

Микронутриенты

- Витамины
- Минеральные вещества
- Фитонутриенты





Макронутриенты – белки, жиры, углеводы)

Функции:

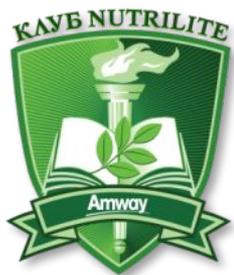
1. **Пластическая**
(построение, обновление тканей)
2. **Энергетическая**
(при окислении выделяется энергия)

1 грамм БЕЛКОВ - 4 ккал

1 грамм УГЛЕВОДОВ - 4 ккал

1 грамм ЖИРОВ - 9 ккал





Белки

суточная потребность 0,8-1 г/кг массы тела

Животные
(полноценные)

Мясо

Рыба

Морепродукты

Птица

Творог

Сыр

Яйца



Растительные
(неполноценные)

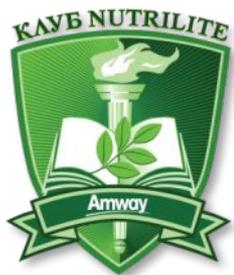
Орехи

Бобовые

Крупы

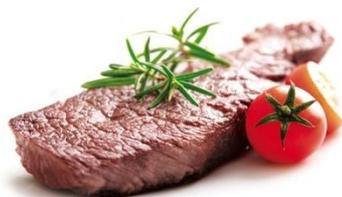
Грибы





Жиры **потребность 25-35% от суточной энергетической** **ценности рациона**

Животные
(2/3 от суточного количества)



Мясо

Рыба

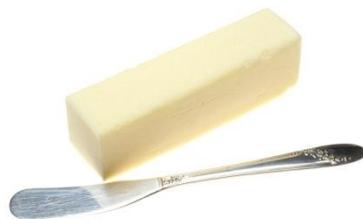


Птица

Яйца



Молочные продукты



Растительные
(1/3 от суточного количества)



Орехи

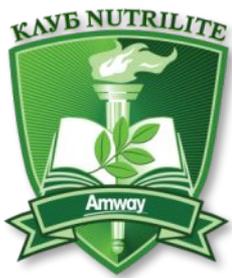
Масло растительное



Семечки

Шоколад





Углеводы **потребность 55-60% от суточной энергетической** **ценности рациона**

Простые

Сахар/сладости

Пшеничный хлеб

Мучные изделия



Простые и сложные

Сухофрукты

Фрукты

Крупы

Отрубной хлеб

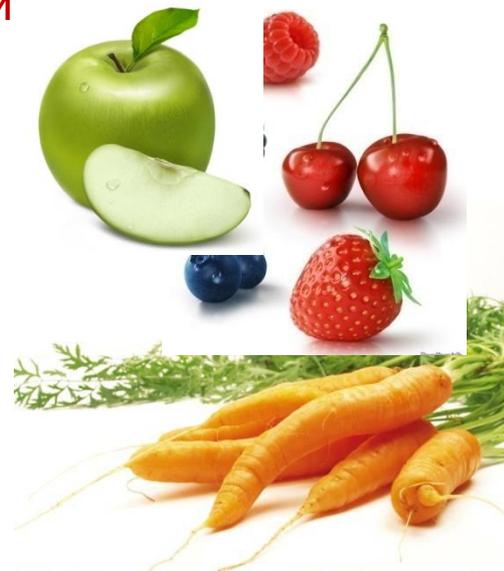


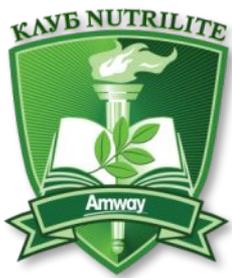
Сложные

Овощи

Ягоды

Отруби



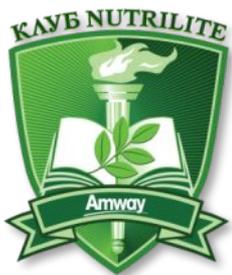


Пищевые волокна **ежедневная потребность - около 20 г**

Функции:

- Стимулируют моторику ЖКТ
- Абсорбируют токсины, тяжёлые металлы, холестерин и др.
- Стимулируют рост полезной кишечной микрофлоры
- Создают чувство насыщения

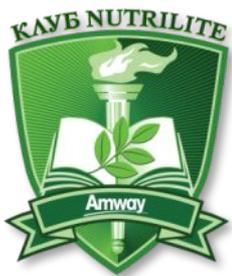




ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

1 порция – 30 грамм

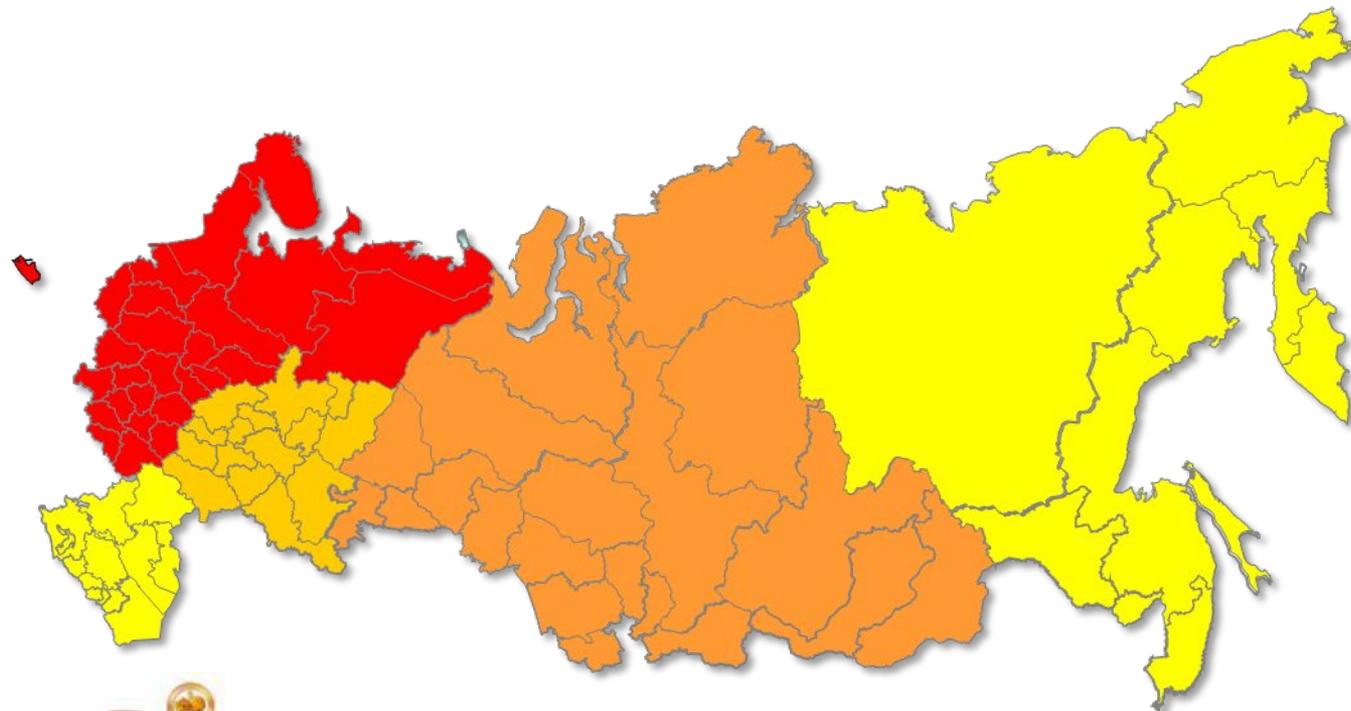




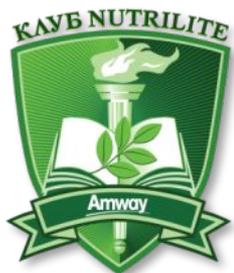
Как питаются жители России?

Жир

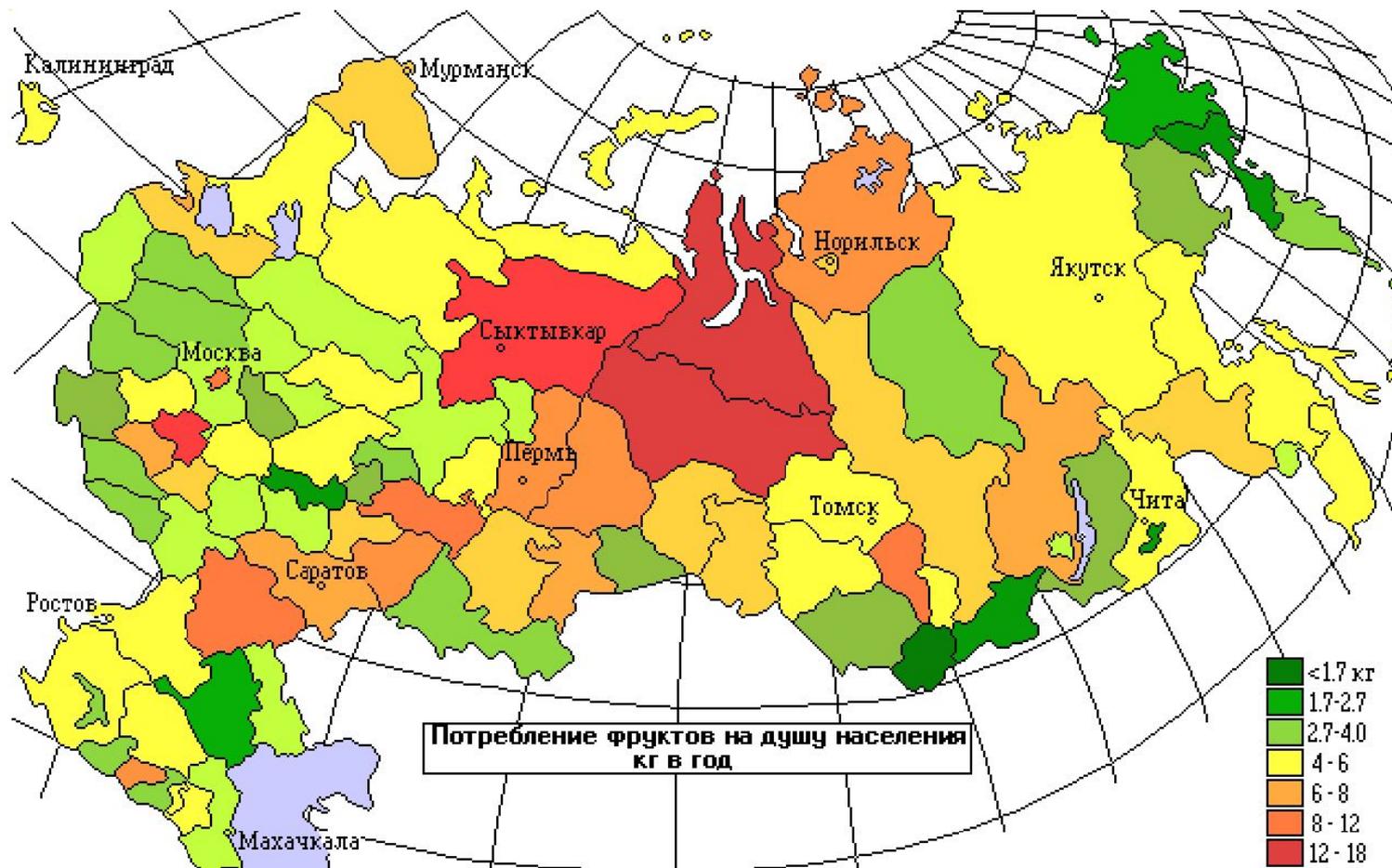
- 37,8 to 37,8 (18)
- 37,4 to 37,8 (11)
- 34,1 to 37,4 (22)
- 33,4 to 34,1 (15)
- 32,7 to 33,4 (22)



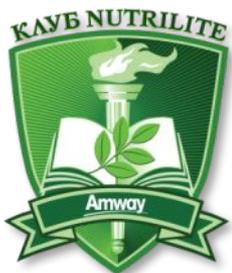
Относительная доля жира в калорийности рациона в %. Данные Атласа "Здоровье России" Лига здоровья нации, 2008.



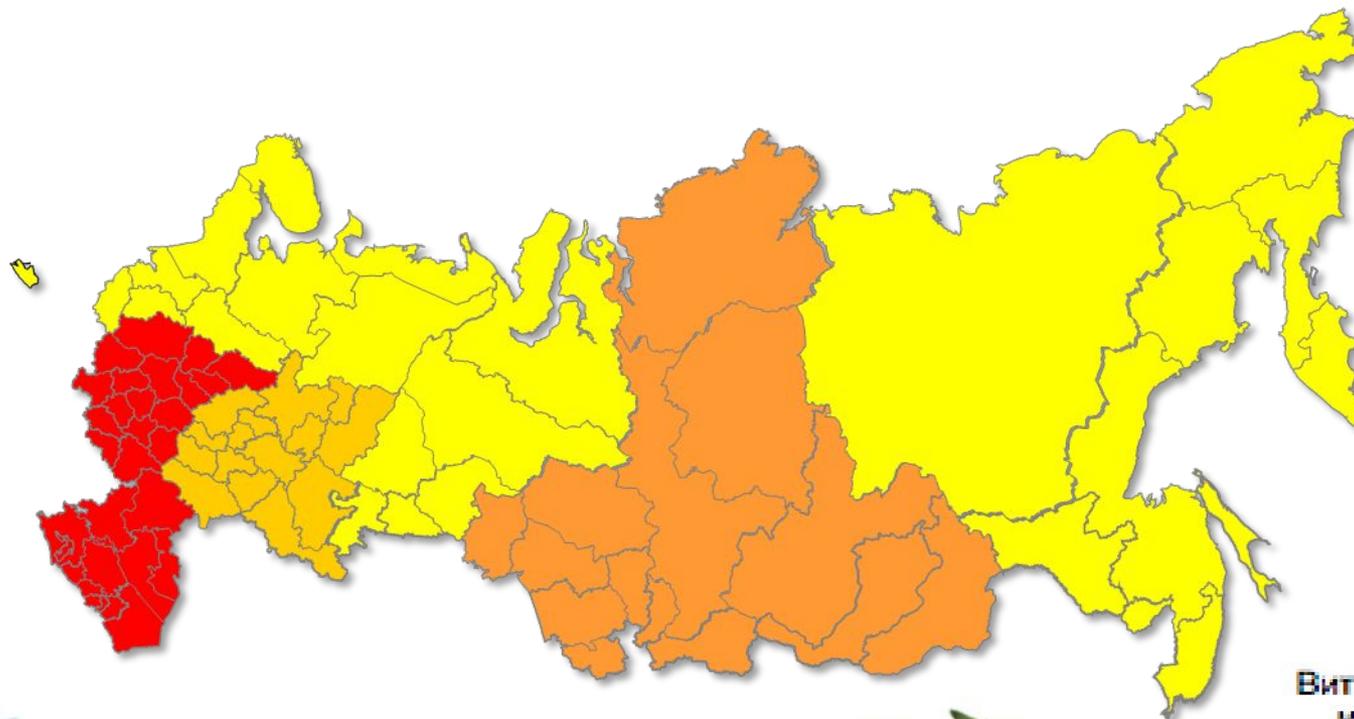
Как питаются жители России?



Потребление фруктов на душу населения в регионах России. По данным Атласа "Окружающая среда и здоровье населения России", 1998.



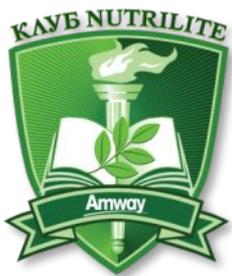
Как питаются жители России?



Витамин С
мг/сут.

■ 65,4 to 65,4	(18)
■ 58,9 to 65,4	(12)
■ 57,9 to 58,9	(16)
■ 54 to 57,9	(15)
■ 49,8 to 54	(27)

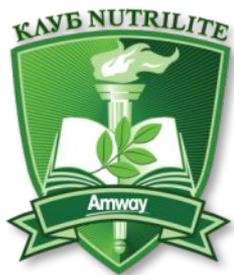
Уровень потребления витамина С в мг/сут по округам в России. Данные Атласа "Здоровье России" Лига здоровья нации, 2008.



Классификация микронутриентов

Вид микронутриента	Механизмы действия в организме человека
Витамины	<p>сборная в химическом отношении группа низкомолекулярных органических соединений относительно простого строения, объединённая по признаку абсолютной необходимости для человеческого организма. Они участвуют во множестве биохимических реакций, выполняя каталитическую функцию в составе активных центров разнообразных ферментов, либо выступая в качестве регуляторных молекул, выполняя сигнальные функции экзогенных прогормонов и гормонов. Они не являются для организма поставщиком энергии и не имеют существенного пластического значения. Однако витаминам отводится важнейшая роль в обмене веществ.</p>
Минералы	<p>Необходимы для поддержания баланса жидкости в организме, служат катализаторами химических реакций, участвуют в формировании тканей и органов (костей, мышц, нервов и др), синтезе и активации ферментов, которые ускоряют реакции, начиная с уровня иммунной системы и заканчивая гормонами.</p>





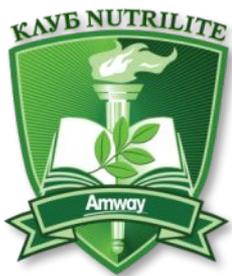
Классификация микронутриентов

Вид микронутриента	Механизмы действия в организме человека
Антиоксиданты	<p>природные или синтетические вещества, способные тормозить окисление. Они взаимодействуют со свободными радикалами, образующимися в клетке в результате процессов окисления, накопление которых в большом количестве может привести к нарушению функций и гибели клеток. Предполагается, что именно увеличение содержания свободных радикалов в клетках в пожилом возрасте является основной предпосылкой развития таких заболеваний, как атеросклероз, сердечнососудистые заболевания и злокачественные опухоли. Антиоксиданты содержатся в различных свежих фруктах, а также продуктах приготовленных из них.</p>
Фитонутриенты	<p>Биологически активные вещества, находящиеся во многих растениях и выполняющие различные функции. Часть из них является провитаминами, другие представляют собой антиоксиданты. Например, флавоноиды, содержащиеся в большом количестве в цитрусовых, способны изменять активность многих ферментов обмена веществ. Также относящиеся к флавоноидам полифенолы зеленого чая представляют собой мощный антиоксидант, не уступающий в этом отношении витаминам С и Е. Так же антиоксидантом является ликопин (соединение из группы каротиноидов, но не обладающих свойствами витамина А), содержащийся и придающий красный цвет помидорам. В настоящее время известно и применяется более 1000 разнообразных фитонутриентов.</p>

Оптимальное здоровье каждый день

БАД	Показания к применению
Дэйли	Оказывает общеукрепляющее действие. Способствует нормализации обменных процессов Содержит 12 витаминов и 8 минералов
Жевательные таблетки с мультивитаминами	Оказывает общеукрепляющее действие Способствует нормализации обменных процессов Содержит 11 витаминов и 4 минерала Имеет приятный фруктовый вкус





Классификация витаминов

• *Водорастворимые витамины - витамин С и витамины группы В*



• *Не накапливаются в организме и выводятся из него в течение нескольких дней, поэтому их следует принимать ежедневно*

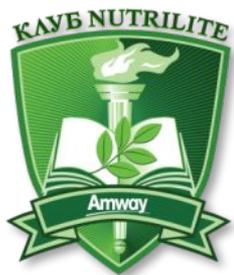


• *Жирорастворимые витамины А, D, Е и К, в отличие от водорастворимых, могут накапливаться в печени и жировой ткани*



• *В больших количествах содержатся в рыбьем жире, в масле, сливках, овощах, в икре осетровых (витамин Е)*



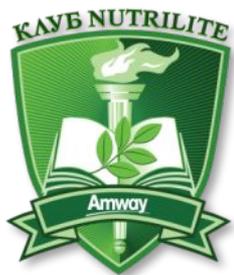


Как витамины обеспечивают оптимальное здоровье каждый день?



Витамин А (ретинол)

- Основной витамин, влияющий на целостность кожных покровов и слизистых оболочек, его адекватное поступление в организм обеспечивает быстрое заживление любых микротравм кожи и слизистых. В частности, лечебные свойства масел в заживлении ожогов и ран и ссадин обусловлены высоким содержанием в них предшественников витамина А и самого витамина А
- ***Достаточное поступление витамина А это - ежедневная защита кожи и слизистых и их быстрое восстановление,*** если действуют повреждающие факторы, такие как агрессивные моющие средства, перепады температур (например, очень морозная погода или избыточная инсоляция летом) и др.
- Витамин А обеспечивает метаболизм в сетчатке глаза, в его отсутствие развивается нарушение зрения и в тяжелых случаях кератомалация с гибелью сетчатки. Так же, витамин А участвует в формировании костной ткани наряду с другими витаминами и минералами

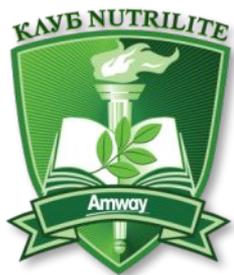


Как витамины обеспечивают оптимальное здоровье каждый день?

Бета-каротин

- Провитамин витамина А, и может при необходимости преобразовываться в организме человека в витамин А
- Оказывает антиоксидантное действие, *связывая свободные радикалы, ежедневно защищая клетки от повреждения*



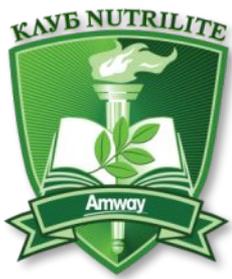


Как витамины обеспечивают оптимальное здоровье каждый день?

Витамин С (аскорбиновая кислота)

- Является важнейшим витамином, участвующим в процессах обмена энергией и усвоения целого ряда микроэлементов, он так же является наиболее активным водорастворимым антиоксидантом
- *Ежедневное поступление адекватного количества витамина С дает устойчивость к стрессу, хорошую работоспособность и самочувствие*



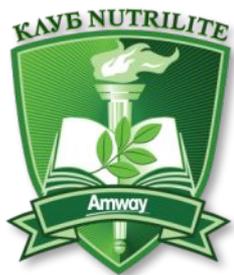


Как витамины обеспечивают оптимальное здоровье каждый день?

Витамин D

- Жирорастворимый витамин, регулирующий обмен основных минералов – кальция и фосфора. Он регулирует их всасывание, содержание в крови и связывание в костной ткани
- Адекватное поступление витамина D ежедневно обеспечивает прочность скелета, его пластичность при нагрузках, профилактику переломов*



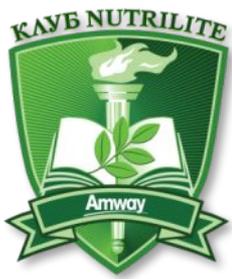


Как витамины обеспечивают оптимальное здоровье каждый день?

Витамин Е (токоферол)

- Выполняет функцию антиоксиданта. Действуя самостоятельно, обеспечивает стабильность мембран клеток и их пластичность, защищает от разрушения витамин А
- Ежедневное поступление в организм витамина Е обеспечивает нормальное функционирование большинства клеток организма*



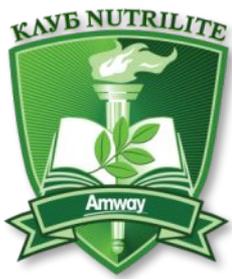


Как витамины обеспечивают оптимальное здоровье каждый день?

Витамин В1 (тиамин)

- Участвует в обмене углеводов, регулируя уровень глюкозы в крови и способствует извлечению из углеводов энергии. Он также необходим для нормального функционирования нервных волокон
- Адекватное поступление в организм витамина В1 обеспечивает ежедневный обмен углеводов и извлечение из них энергии*



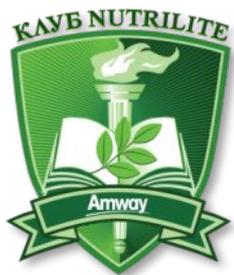


Как витамины обеспечивают оптимальное здоровье каждый день?

Витамин В2 (рибофлавин)

- Регулирует все виды обмена веществ (углеводный, жировой и белковый) и превращения макронутриентов в энергию. Способствует поглощению кислорода клетками
- Адекватное поступление витамина В2 обеспечивает ежедневный правильный обмен веществ и энергии, а также снабжение клеток кислородом**



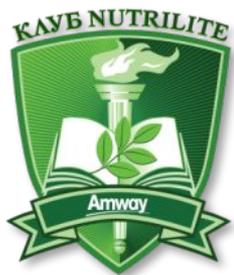


Как витамины обеспечивают оптимальное здоровье каждый день?

Витамин В5 (пантотеновая кислота)

- Участвует в освобождении энергии из жиров, углеводов, белков и синтезе жиров, холестерина, стероидных гормонов и фосфолипидов
- Поступление в адекватном количестве витамина В5 обеспечивает ежедневно поддержание нормального уровня синтеза холестерина и его трансформацию в половые гормоны*



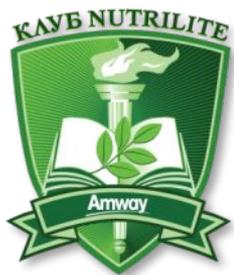


Как витамины обеспечивают оптимальное здоровье каждый день?

Витамин В6 (пиридоксин)

- Участвует в углеводном, жировом и белковом обмене, однако более важным является его влияние на синтез дофамина и серотонина, основных медиаторов центральной нервной системы
- Адекватное поступление витамина В6 обеспечивает ежедневно правильное функционирование нервной системы*



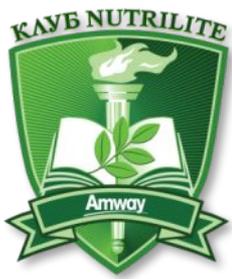


Как витамины обеспечивают оптимальное здоровье каждый день?

Витамин В12 (цианкобаламин)

- Необходим для зарождения и созревания в костном мозге эритроцитов (красных кровяных клеток)
- Участвует в синтезе ДНК и росте нервных волокон
- *Поступление в организм витамина В12 обеспечивает ежедневно правильную функцию клеток крови и вместе с железом предупреждает появление анемии*



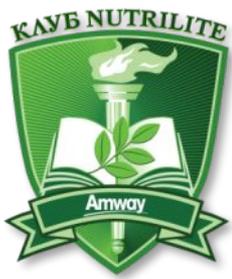


Как витамины обеспечивают оптимальное здоровье каждый день?

Фолиевая кислота

- Играет главную роль в обмене веществ на клеточном уровне и синтезе ДНК, а так же регулирует созревание в костном мозге клеток крови
- Потребление адекватных количеств фолиевой кислоты обеспечивает ежедневно правильный обмен веществ и функцию клеток крови*



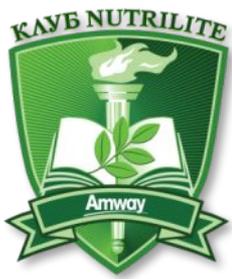


Как витамины обеспечивают оптимальное здоровье каждый день?

Витамин PP (ниацин или никотиновая кислота)

- Участвует в регуляции липидного обмена, особенно синтеза липопротеидов различной плотности, связанных с холестерином
- Влияет на эластичность стенки сосудов вследствие взаимодействия с эндотелием
- Адекватное потребление витамина PP обеспечивает ежедневное поддержание благоприятного профиля липидов крови и хорошего состояния микрососудов*



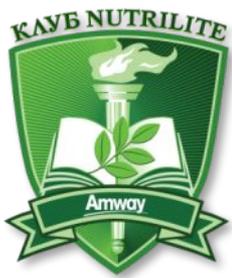


Как витамины обеспечивают оптимальное здоровье каждый день?

Биотин

- Участвует в цепи обмена веществ, регулирующих рост и состояние ногтей и волос
- Так же имеет большое значение в регуляции углеводного обмена, способствуя нормализации глюкозы в крови
- Адекватное потребление биотина обеспечивает ежедневно хорошее состояние волос и ногтей и способствует правильному обмену углеводов.*





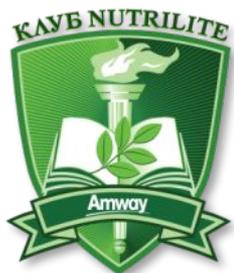
Какие дозы витаминов должны быть в составе БАД для регулярного использования?

Физиологические

(соответствующие утвержденным уровням потребления)

- Преимущество высоких доз не доказано*
- В случае поливитаминной БАД, сочетания физиологических доз наилучшие, так как избыток одного из витаминов может влиять на биодоступность другого*
- Они безопасны, даже в случае полного поступления натуральных витаминов из пищевых продуктов*

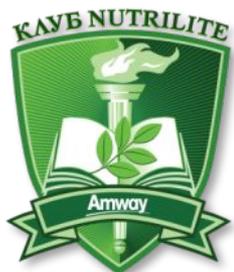




Состав «NUTRILITE Дэйли»

Компонент	Содержание в 1 таблетке	% от рекомендованного уровня потребления
Бета-каротин	2.1 мг	40
Витамин А	350 РЭ	35
Витамин С	45 мг	65
Витамин D3	100 МЕ	50
Витамин Е	10 мг	100
Витамин В1	1.2 мг	80
Витамин В2	1.8 мг	100
Витамин В6	1.4 мг	70
Витамин В12	2 мкг	70
Ниацин (никотинамид)	20 мг	100
Фолиевая кислота	200 мкг	100
Биотин	100 мкг	200
Пантотеновая кислота	9 мг	180

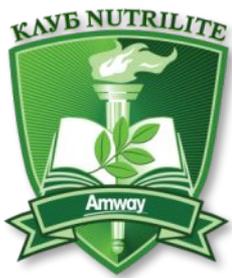




Состав «NUTRILITE Жевательные таблетки с мультивитаминами»

Компонент	Содержание в 2-х таблетках	% от рекомендованного уровня потребления
Биотин	50 мкг	100
Витамин D3	5 мкг	100
Пантотеновая кислота	4мг	80
Витамин С	45 мг	65
Ниацин (никотинамид)	12 мг	60
Витамин В2	1.05 мг	50
Витамин В1	0,9 мг	50
Фолиевая кислота	100 мкг	25-50
Витамин Е	6,83 мг	45
Витамин В12	0,75 мкг	25
Цинк	5 мг	40
Железо	5 мг	30-50
Бета-каротин	1 мг	20

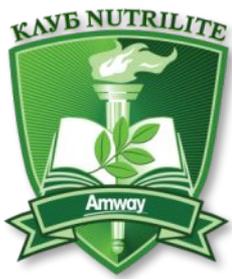




Что такое минералы с точки зрения нутрициологии?

- Низкомолекулярные вещества, соли и ионы солей, которые даже в микроколичествах поддерживают в норме многие функции организма.
- Минералы активно участвуют в различных функциях обмена веществ и в электрохимических процессах нервной системы и мышечной ткани, а также при формировании таких структур, как скелет и ткань хряща.
- Некоторые минералы играют также роль катализатора во многих биохимических реакциях организма.
- Всего насчитывают более 30 минералов и микроэлементов, без которых невозможно нормальное функционирование организма.





Группы минералов

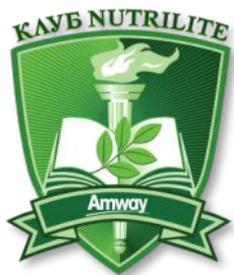
Макроэлементы

- *необходимы организму в относительно больших количествах (натрий, калий, кальций, фосфор, магний);*

Микроэлементы

- *необходимы в очень малых количествах (железо, йод, цинк, медь, фтор, хром, селен, кобальт, молибден, марганец).*



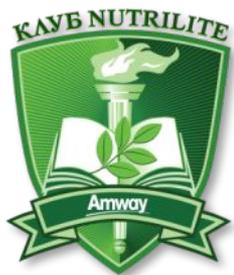


Как минералы обеспечивают оптимальное здоровье каждый день?

Кальций

- Большая его часть содержится в организме человека в виде фосфатов и составляет скелет
- Ионы кальция участвуют в процессах свертывания крови, а также в обеспечении постоянного осмотического давления крови
- Ионы кальция регулируют мышечное сокращение, секрецию гормонов, нейромедиаторов.
- *Адекватное поступление кальция вместе с витамином D ежедневно обеспечивает прочность скелета, эффективную работу мышц и клеток организма.*



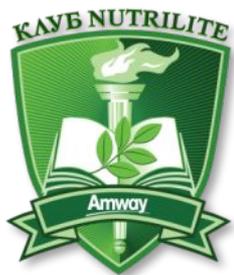


Как минералы обеспечивают оптимальное здоровье каждый день?

Магний

- Один из важных макроэлементов, в значительных количествах содержится в тканях человека, является кофактором многих ферментативных реакций
- Необходим для превращения креатина фосфата в АТФ — нуклеотид, являющийся универсальным поставщиком энергии в живых клетках организма. Поэтому магний является тем элементом, который контролирует энергетику организма
- Необходим на всех этапах синтеза белка
- Действует на водный и электролитный баланс, способствует сохранению целостности клетки
- *Является «антистрессорным» минералом, его адекватное потребление обеспечивает ежедневно стабильную энергетику организма, устойчивость к стрессам, хорошее настроение.*

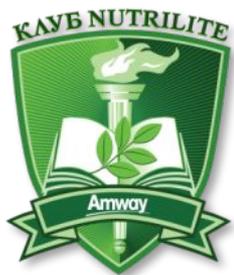




Как минералы обеспечивают оптимальное здоровье каждый день?

Железо

- Является важным микроэлементом, катализирующим процессы обмена кислородом (дыхания)
- Как компонент гемоглобина и миоглобина железо выполняет важнейшую роль в захвате и переносе кислорода в ткани. Миоглобин действует в мышце как акцептор кислорода, передавая его в митохондрии
- Железо также является компонентом цитохромов дыхательной цепи, в которой генерируется аденозин трифосфат – основное соединение дающее энергию на субклеточном уровне
- Обычно железо входит в ферменты в виде комплекса, называемого гемом. В частности, этот комплекс присутствует в гемоглобине — важнейшем белке, обеспечивающем транспорт кислорода с кровью ко всем органам человека, окрашивает кровь в характерный красный цвет
- *Адекватное потребление железа обеспечивает ежедневно оптимальное снабжение всех органов и тканей кислородом, вместе с витаминами B12 и фолиевой кислотой предупреждает развитие анемии.*

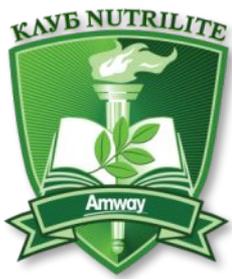


Как минералы обеспечивают оптимальное здоровье каждый день?

Фосфор

- Присутствует в живых клетках в виде орто- и пирофосфорной кислот, входит в состав нуклеотидов, нуклеиновых кислот, фосфопротеидов, фосфолипидов, коферментов, ферментов
- Кости человека состоят из комплексных солей фосфора и кальция
- *Адекватное потребление фосфора обеспечивает ежедневно поддержание нормальной структуры костной ткани и обмена веществ в организме.*

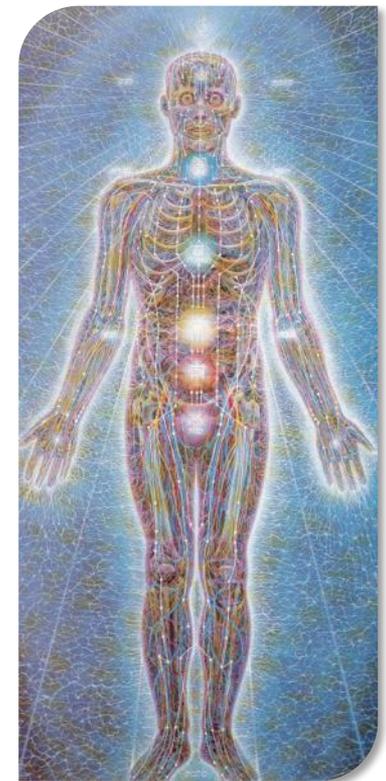


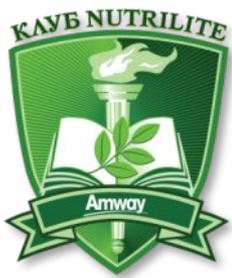


Как минералы обеспечивают оптимальное здоровье каждый день?

Цинк

- Входит в состав более 300 ферментов
- Участвует в процессах синтеза и распада углеводов, белков, жиров, нуклеиновых кислот и в регуляции экспрессии ряда генов; необходим для продукции спермы и мужских гормонов; играет важную роль в метаболизме витамина Е, который является предшественником половых гормонов и включается в продукцию тестостерона; цинк так же важен для нормальной деятельности простаты
- Участвует в синтезе разных анаболических гормонов в организме, включая инсулин, тестостерон и гормон роста.
- *Адекватное потребление цинка обеспечивает ежедневно оптимальный обмен веществ, правильное функционирование эндокринной системы и половых органов.*



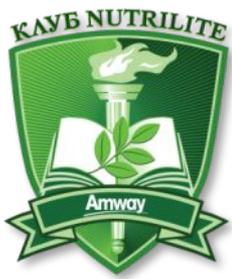


Как минералы обеспечивают оптимальное здоровье каждый день?

Йод

- Участвует в функционировании щитовидной железы, обеспечивая образование гормонов (тироксина и трийодтиронина)
- Необходим для роста и дифференцировки клеток всех тканей организма человека, митохондриального дыхания, регуляции трансмембранного транспорта натрия и гормонов
- Адекватное потребление йода обеспечивает ежедневно правильное функционирование щитовидной железы и оптимальный энергообмен в организме человека.**



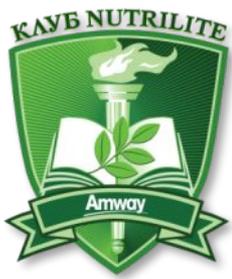


Как минералы обеспечивают оптимальное здоровье каждый день?

Марганец

- Участвует в образовании костной и соединительной ткани, входит в состав ферментов, включающихся в метаболизм аминокислот, углеводов, катехоламинов; необходим для синтеза холестерина и нуклеотидов
- Недостаточное потребление сопровождается замедлением роста, нарушениями в репродуктивной системе, повышенной хрупкостью костной ткани, нарушениями углеводного и липидного обмена.
- Адекватное потребление марганца обеспечивает ежедневно правильный обмен веществ, поддержание структуры костей, суставов и связок.*



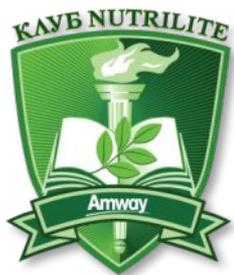


Как минералы обеспечивают оптимальное здоровье каждый день?

Медь

- Входит в состав ферментов, обладающих окислительно-восстановительной активностью и участвующих в метаболизме железа, стимулирует усвоение белков и углеводов
- Участвует в процессах обеспечения тканей организма человека кислородом
- Имеет большое значение для поддержания нормальной структуры костей, хрящей, сухожилий (коллаген), эластичности стенок кровеносных сосудов, легочных альвеол, кожи (эластин).
- *Адекватное потребление меди обеспечивает ежедневно эластичность кожи, подвижность суставов, оптимальное состояние кровеносных сосудов.*

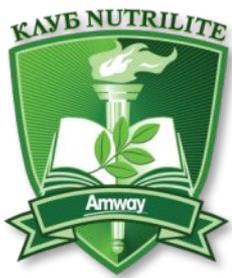




Состав «NUTRILITE Дэйли»

Компонент	Содержание в 1 таблетке	% от рекомендованного уровня потребления
Кальций	265 мг	25
Фосфор	115 мг	10
Железо	10 мг	70
Магний	109 мг	25
Цинк	18 мг	150
Йод	140 мкг	90
Марганец	4 мг	200
Медь	1.6 мг	160

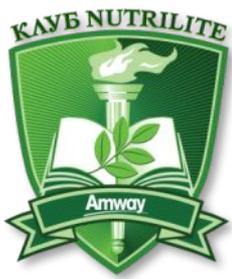




Что такое фитонутриенты?

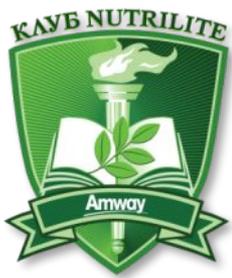
- *Биологически активные вещества, содержащиеся в съедобных растениях*
- *Разнообразны по химической структуре и действию*
- *Известно более 1000 фитонутриентов, активно используются не более 50*





Почему фитонутриенты необходимы человеку так же, как и витамины?

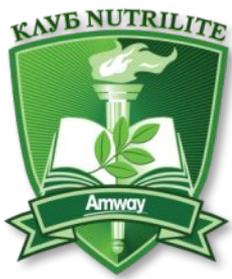
1. *Не могут быть синтезированы в организме человека*
2. *Поступление фитонутриентов с пищей ограничено, так как:*
 - **минимальный уровень потребления свежих овощей и фруктов по данным ВОЗ 400 г/сут**
 - **оптимальный уровень – 700-800 г/сут**
3. *Эффекты ряда фитонутриентов уникальны и не могут быть замещены эффектом витаминов или минералов*



Фитонутриенты в защите организма от неблагоприятных факторов внешней среды

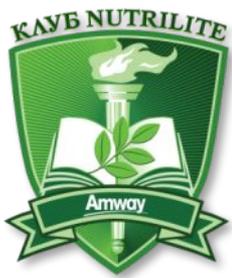
	Супероксиды	Гидроксил	Периокись водорода	Синглетный кислород	Пероксил	Окись азота	Пероксинитрит
Дым сигарет	X	X	X	X	X	X	X
Загрязнение воздуха	X	X	X	X	X	X	
Выхлопные газы						X	X
Пестициды	X	X	X			X	
Ультрафиол. излучение	X	X		X			
Ионизирующее излучение	X	X			X		
Клеточный метаболизм	X	X	X	X			
Упражнения	X	X				X	
Возраст	X	X	X	X	X	X	X

- Лютеин/зеаксантин
- Кверцетин
- Розмарин
- Эллаговая кислота
- витамин Е
- Бета-каротин
- Гесперидин
- Антоцианиды
- Альфа-каротин
- EGCG/Зеленый чай
- витамин С



Почему фитонутриенты не заменяют полностью натуральные фрукты и овощи и наоборот?

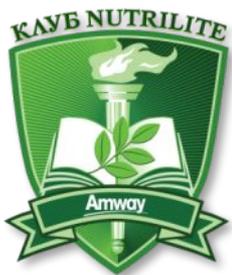
- 1. В отличие от натуральных фруктов и овощей они не содержат воду и растительную клетчатку*
- 2. В свою очередь, потребление фруктов и овощей не равноценно потреблению фитонутриентов*
 - по данным FAO содержание фитонутриентов, витаминов и минералов испытывает колебания в пределах 20-70% при выращивании их в различных климатических зонах и в зависимости от использованных агротехнологий*
 - При кулинарной обработке пищевых продуктов может утрачиваться от 20-90% биологически активного действия витаминов и фитонутриентов*



Натуральные или синтетические?

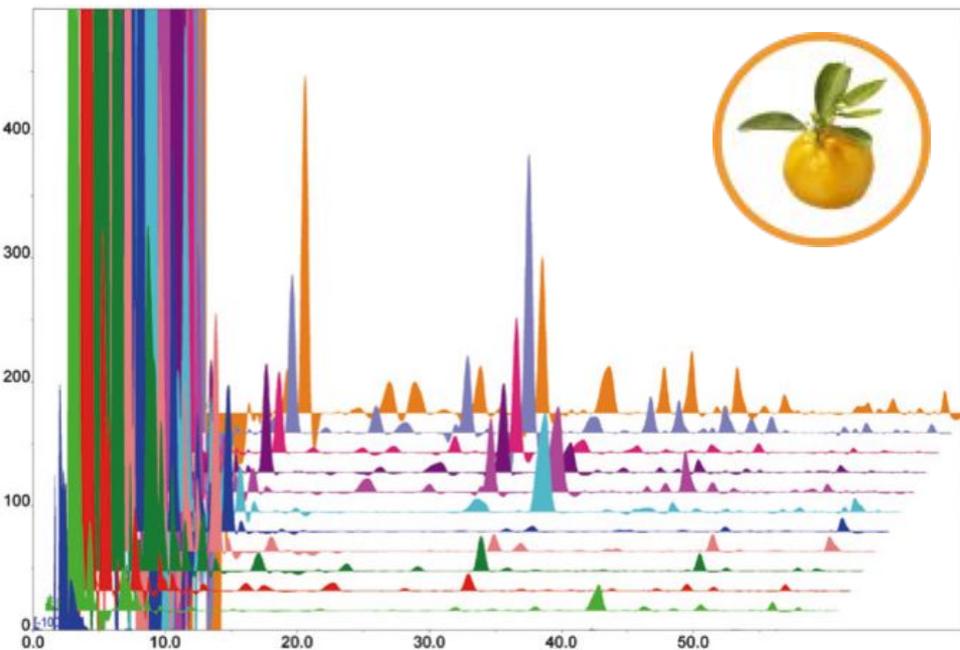
- *Синтетические вещества созданы путем химического синтеза, в отличие от натуральных не содержат других компонентов, характерных для пищевых продуктов.*
- *Натуральные вещества содержатся в пищевых продуктах*



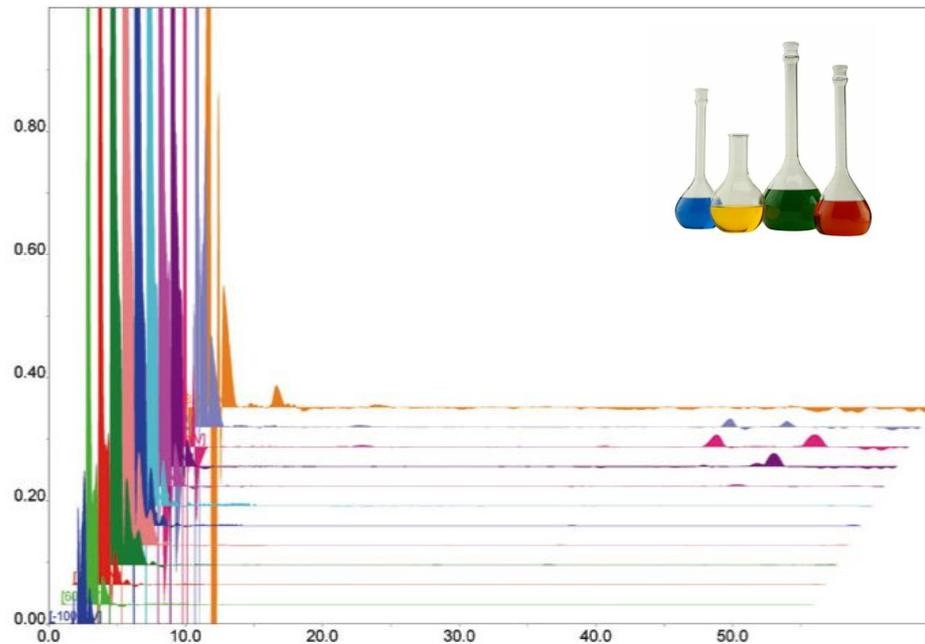


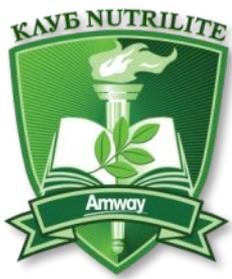
Натуральные или синтетические?

NUTRILITE™ Концентрат вишни ацерола



Синтетический витамин С





Каким должен быть витаминно-минеральный комплекс для поддержания оптимального здоровья?

- *Обеспечивающий ежедневно поступление необходимых витаминов и минералов*
- *Быть пригодным для длительного (непрерывного) использования содержащий витамины и минералы в дозах, не превышающих уровни рекомендованного потребления.*



Как правильно сочетать продукты NUTRILITE?

Привычный образ жизни



Потребности на этапе жизни



Пищевые привычки



Личные предпочтения



