

BENEFÍCIOS DE SAÚDE DE FRUTAS E VEGETAIS

BANANA

- Melhora o humor
- Diminui câibras
- Fortalece os ossos
- Controla a pressão arterial
- Reduz a diarreia

FEIJÕES

- Evita a constipação
- Ajuda nas hemorróidas
- Baixa o colesterol
- Combate câncer
- Estabiliza o açúcar no sangue
- Melhora o humor

BRÓCOLIS

- Fortalece a imunidade
- Protege a visão
- Combate câncer
- Protege o coração
- Controla a pressão arterial

REPOLHO

- Combate câncer
- Evita a constipação
- Promove a perda de peso
- Protege o coração
- Diurético

CENOURAS

- Fortalece a visão
- Protege o coração
- Aumenta a imunidade
- Combater câncer
- Protege a pele contra os raios solares

COUVE-FLOR

- Protege contra o câncer de próstata e de mama
- Combate vários tipos de câncer
- Fortalece os ossos
- Melhora a fluidez do sangue
- Protege contra doenças cardíacas

ALHO

- Reduz o colesterol
- Baixa a pressão arterial
- Combate câncer
- Mata bactérias, vírus e fungos
- Combate gripes e resfriados

UVAS

- Antioxidante poderoso
- Diminui cálculos renais
- Combate câncer
- Melhora o fluxo sanguíneo
- Protege o coração contra infarto
- Aumenta a imunidade
- Anti-inflamatório

CHÁ VERDE

- Combate câncer
- Diurético
- Laxante
- Reduz o apetite
- Termogênico

MEL

- Aumenta a imunidade
- Expectora catarro e secreções
- Protege contra úlceras
- Aumenta energia
- Combate as alergias

LIMÕES

- Combate câncer
- Protege o coração
- Controla a pressão sanguínea
- Melhora a digestão
- Combate gripes e resfriados
- Controla úlcera e gastrite

COGUMELO

- Controla a pressão arterial
- Reduz o colesterol
- Combate câncer
- Fortalece os ossos

AZEITE

- Protege o coração
- Promove a perda de peso
- Combate câncer
- Reduz diabetes
- Melhora a textura da pele

CEBOLA

- Reduz o risco de doenças cardiovasculares
- Combate câncer
- Bactericida
- Baixa o colesterol
- Combate infecções
- Diminui reumatismo
- Anti-inflamatório

LARANJAS

- Melhora sistema imunológico
- Combate câncer
- Rico em fibras
- Combate doenças do aparelho respiratório

ABACAXI

- Fortalece os ossos
- Alivia os resfriados
- Melhora a digestão
- Aumenta a imunidade
- Expectorar secreção

MORANGO

- Combate câncer
- Protege o coração
- Aumenta a memória
- Aumenta a imunidade
- Diminui doenças cardíacas
- Melhora a circulação sanguínea

BATATA DOCE

- Promove saciedade
- Eleva o bom humor
- Combate câncer
- Fortalece os ossos
- Aumenta a massa muscular
- Auxilia na perda de peso

TOMATES

- Protege a próstata
- Combate o câncer
- Baixa o colesterol
- Protege o coração contra infartos

AMENDOIM

- Baixa o colesterol ruim
- Combate câncer
- Aumenta a memória
- Protege contra doenças cardiovasculares
- Reduz a anemia
- Afrodisíaco

AGUA

- Combate câncer
- Diminui cálculos renais
- Diurética
- Hidrata a pele e cabelos
- Melhora o funcionamento dos órgãos

MELANCIA

- Protege a próstata
- Promove a perda de peso
- Reduz o colesterol
- Ajuda a evitar resfriados e gripes
- Controla a pressão arterial
- Combate a desidratação

MAÇÃS

- Melhora a pele contra acne
- Evita doenças do intestino
- Combate a diarreia
- Melhora a capacidade pulmonar
- Rica em fibras
- Aumenta a imunidade

ABACATE

- Reduz diabetes
- Baixa o colesterol ruim
- Melhora a circulação sanguínea
- Reduz a pressão sanguínea
- Suaviza a pele



WhatsApp

São Paulo, SP, 31 Novembro de 2017

Mkmouse