

Страдаете хронической усталостью?

А может быть, у Вас дефицит селена? Добавьте бразильский орех

БРАЗИЛЬСКИЙ ОРЕХ

Все знают о высоком содержании селена в этом орехе. Не стоит забывать об этом уникальном свойстве и добавлять бразильский орех в свой рацион

Помимо селена, бразильский орех содержит магний, калий, кальций, а также необходимые сердцу моно- и полиненасыщенные жиры

Бразильский орех, как источник селена, также, очень важен для здоровья щитовидной железы

Чем еще «накормить» щитовидную железу, поговорим на конференции

[КОД ЗДОРОВЬЯ: «РАСШИФРОВКА](#)

[ЛАБОРАТОРНЫХ АНАЛИЗОВ](#)

уже 12 и 13 октября