

Wicie, co to glutation? To produkowana przez nasz organizm substancja zwalczająca wolne rodniki i odtruwająca. Łagodzi objawy zmęczenia i stresu, wzmacnia odporność, przyspiesza redukcję tkanki tłuszczowej, odmładza i oczyszcza. Występuje w całym naszym organizmie, a najbardziej w wątrobie, nerkach i soczewkach oczu.

Aby pobudzić produkcję glutationu należy wzbogacać swoją dietę o poniższe pokarmy :)



Smacznego!

Redakcja

Źródło: www.AkademiaWitalnosci.pl