



# Prečo jesť rybu?




  
**VITAMÍNY**

  
**OMEGA-3**

  
**BIELKOVINY**

  
**MINERÁLY**



# Taliani sú podľa štúdií jedným z najzdravších národov na svete.

## PREČO?

- 🐟 aktívny životný štýl
- 🐟 vyvážená stredomorská strava plná ovocia, zeleniny a olivového oleja
- 🐟 hlavne konzumácia morských rýb!

Konzumácia rýb v Českej republike a na Slovensku patrí medzi najnižšie v Európe. Tučné jedlá spôsobujú nemalé problémy. Pritom je to jednoduché. Rio Mare je dostupné prakticky všetkým v podobe tuniaka v olivovom oleji, šalátov Insalatissime, makrel, paštét Paté alebo omáčok na cestoviny.

# Štyri hlavné dôvody, prečo jesť ryby

Ryby patria k ľahko stráviteľným potravinám a môžu fungovať ako prevencia proti infarktu, kožným problémom, artróze alebo stareckej demencii.

1. **Minerály** pomáhajú nervovému systému.
2. **Vitamíny** podporujú imunitný systém.
3. **Bielkoviny** sú kľúčové pre obnovu a budovanie svalov.
4. **Omega-3** sú dôležité pre správnu funkciu mozgu a srdca.





## MINERÁLY

Zaistujú správnu funkciu metabolizmu, **svalov a nervov**. Udržujú kosti pevné, fungujú proti únave a ako antioxidanty. **Udržujú správny krvný tlak** a pomáhajú udržiavať prirodzenú imunitu.



## VITAMÍNY

Podporujú **zdravie kostí a zubov**, posilňujú **zrak a tvorbu** červených krviniek. Podporujú zdravú pokožku a pomáhajú metabolizmu. Komplexne podporujú **imunitu** človeka.







# BIELKOVINY

Sú základnou **stavebnou zložkou** pre rast, obnovu a udržiavanie tkanív, ako sú **svaly, koža, nechty a vlasy**. Pomáhajú udržať svalovú hmotu pri chudnutí a pomáhajú kontrolovať chuť do jedla.



# OMEGA-3

Znižujú zápal, **chránia zdravie srdca, podporujú funkciu mozgu**, zlepšujú náladu a kvalitu pokožky. Všeobecne pomáhajú zvyšovať hladinu „**dobrého**“ **HDL cholesterolu**. Podporujú pamäť a koncentráciu. **Znižujú** riziko vzniku **krvných zrazenín**.



Skvelá ryba

---

**Skvelá chuť**