

Vitaminokkal külső-belső szépségünkért.



Ha táplálkozásunk változatos, adalékanyagmentes, sok friss gyümölcsöt és zöldséget, ezen kívül tejtermékeket, olajos magvakat, aszalt gyümölcsöket, gabonaféléket és tojást is tartalmaz, általában a külsőnkön is meglátszik.

[A teljes cikk>>>](#)