

Avocado og en sund hjerne

De monoumættede fedtsyrer i avocado medvirker til øget blodcirkulation og blodgennemstrømning. Hvilket resulterer i lavere blodtryk og mere ilt til hjernen.

Udover det, er avocado også fyldt med et højt indhold af e-vitamin der virker beskyttende på hjernen!

Hav altid avocado derhjemme. Køb dem når de er hårde, og spis dem efterhånden som de modner!

Personlig Træner Lisette Christiansen Mobil : 2879 3121

ChrisCoaching

www.lisettechristiansen.dk