

SPIS LAKS!

Laksen får sin flotte farve fra en marinealge, der hedder astaxanthin. Ny forskning viser, at Astaxanthin er i en helt særlig liga og intet mindre end det kraftigste antioxidant naturen kan byde på. For at få glæde af algen, skal du enten spise den eller de fisk, der spiser den, såsom laks og skaldyr.

Astaxanthin er ikke blot kilden til laksens farve, men også dens udholdenhed. Det styrker musklerne og gør laksen i stand til at svømme gennem floder og vandfald flere dage i stræk for at gyde.

Desuden kan astaxanthin bryste sig af at være det mest kraftfulde carotenoid antioxidant, når det kommer til reducere af frie radikaler. Læg hertil at astaxanthin er 65 gange mere kraftfuldt end C-vitamin, 54 gange mere kraftfuldt end beta-caroten og 14 gange mere kraftfuldt end E-vitamin!!

Kilde : Arndal.dk

Personlig Træner Lisette Christiansen Mobil : 2879 3121

ChrisCoaching

www.lisettechristiansen.dk