

# Super food der er godt for dig og din krop!

**Rigtig mange grøntsager, bær, frugt og olier gør fantastiske ting for dig. Her er nogen af dem.**

- Ingefær har stor indflydelse på inflammation og hudskader da den har betændelseshæmmende effekt.
- Gulerødder giver din hud en smuk gylden farve pga sit farvestof.
- Kokosolie er et super mod bakterier, virus og svampe. Giver også hurtig energi.
- Spinat er fyldt med c-vitamin og jern.
- Græskarkerner indeholder en masse zink. God mod hudskader, akne, hårtab og hvide pletter på neglene.
- Rødbede øger iltoptagelsen i kroppen. Mere energi og bedre udholdenhed.
- Mandler er kendt for at fremme sexlysten!!
- Avocado indeholder en masse E-vitamin og gode fedtstoffer.