

**Nasiona Chia – szalwia hiszpańska, należy do
najzdrowszej żywności na świecie!!!**



10 właściwości zdrowotnych.

1. Nasiona chia są pełne przeciwutleniaczy.
2. Nasiona chia dostarczają ogromną ilość składników odżywczych.
3. Prawie wszystkie węglowodany w nich zawarte pochodzą z błonnika
4. Chia Nasiona są bogate w wysokiej jakości białka.
5. Zawierają wysoką zawartość błonnika i białka.
6. Nasiona chia są bogate w kwasy tłuszczowe omega-3.
7. Nasiona chia mogą poprawić niektóre parametry krwi, które powinny zmniejszyć ryzyko chorób sercowo-naczyniowych i cukrzycy typu 2.
8. Nasiona chia są bogate w wiele ważnych składników mineralnych kości.
10. Nasiona chia mogą poprawić wydolność fizyczną.