



# Proč jíst rybu?



  
**MINERÁLY**

  
**BÍLKOVINY**




  
**OMEGA-3**

  
**VITAMINY**



**Italové jsou podle studií jedním z nejzdravějších národů na světě.**

## PROČ?

-  aktivní životní styl
-  vyvážená středomořská strava plná ovoce, zeleniny a olivového oleje
-  hlavně konzumace mořských ryb!

Konzumace ryb v České republice a na Slovensku patří mezi nejnižší v Evropě. Tučná jídla způsobují nemalé problémy. Přitom je to jednoduché. Rio Mare je dostupné prakticky všem v podobě tuňáka v olivovém oleji, salátů Insalatissime, makrel, krémů Paté nebo omáček na těstoviny.

# Čtyři hlavní důvody, proč jíst ryby

Ryby patří k lehce stravitelným potravinám a mohou fungovat jako prevence proti infarktu, kožním problémům, artróze nebo stařecké demenci.

1. **Minerály** pomáhají nervovému systému.
2. **Vitaminy** podporují imunitní systém.
3. **Bílkoviny** jsou klíčové pro obnovu a budování svalů.
4. **Omega-3** jsou důležité pro správnou funkci mozku a srdce.





# MINERÁLY

Zajišťují správnou funkci metabolismu, **svalů a nervů**. Udržují kosti pevné, fungují proti únavě a jako antioxidanty.

**Udržují správný krevní tlak** a napomáhají udržovat přirozenou imunitu.



# VITAMINY

Podporují **zdraví kostí a zubů**, posilují **zrak a tvorbu** červených krvinek.

Podporují zdravou pokožku a pomáhají metabolismu. Komplexně podporují **imunitu** člověka.









# BÍLKOVINY

Jsou základní **stavební složkou** pro růst, obnovu a udržování tkání, jako jsou **svaly, kůže, nehty a vlasy**. Pomáhají udržet svalovou hmotu při hubnutí a pomáhají kontrolovat chuť k jídlu.



# OMEGA-3

Snižují záněty, **chrání zdraví srdce, podporují funkci mozku**, zlepšují náladu a kvalitu pokožky. Obecně pomáhají zvyšovat hladinu „**dobrého**“ **HDL cholesterolu**. Podporují paměť a koncentraci. **Snižují** riziko vzniku **krevních sraženin**.



Skvělá ryba

---

**Skvělá chuť**