









HOÀNG-VĂN phụ trách

TÀI LIỆU VÀ CÁCH DÙNG SINH TỐ

Người đời thường nói: "Chứng ta ăn, đã ăn xong thì không cần uống nữa". Nhưng vậy...
1) Về nước: Nước uống cũng rất cần. Nếu thiếu nước, cơ thể sẽ bị mất nước...

1. Khái niệm về sinh tố
Sinh tố là chất cần thiết cho cơ thể, mà người và vật cũng cần để sống.
2. SINH TỐ D
Sinh tố D là loại sinh tố tan trong dầu, mà cơ thể cần để hấp thụ các chất dinh dưỡng...

3. Sinh tố B
Sinh tố B là một nhóm các sinh tố tan trong nước. Chúng bao gồm B1, B2, B3, B6, B12...
4. Sinh tố K
Sinh tố K là một loại sinh tố tan trong dầu, cần thiết cho quá trình đông máu...

5. Sinh tố A
Sinh tố A là một loại sinh tố tan trong dầu, cần thiết cho thị lực và sức khỏe của da.
6. Sinh tố C
Sinh tố C là một loại sinh tố tan trong nước, cần thiết cho hệ miễn dịch và da.

7. Sinh tố E
Sinh tố E là một loại sinh tố tan trong dầu, cần thiết cho hệ tuần hoàn và da.
8. Sinh tố P
Sinh tố P là một loại sinh tố tan trong nước, cần thiết cho hệ xương và răng.

9. Sinh tố B1
Sinh tố B1 là một loại sinh tố tan trong nước, cần thiết cho hệ thần kinh và chuyển hóa năng lượng.
10. Sinh tố B2
Sinh tố B2 là một loại sinh tố tan trong nước, cần thiết cho hệ da và chuyển hóa năng lượng.

11. Sinh tố B3
Sinh tố B3 là một loại sinh tố tan trong nước, cần thiết cho hệ da và chuyển hóa năng lượng.
12. Sinh tố B6
Sinh tố B6 là một loại sinh tố tan trong nước, cần thiết cho hệ thần kinh và chuyển hóa năng lượng.

13. Sinh tố B12
Sinh tố B12 là một loại sinh tố tan trong nước, cần thiết cho hệ thần kinh và chuyển hóa năng lượng.
14. Sinh tố K
Sinh tố K là một loại sinh tố tan trong dầu, cần thiết cho quá trình đông máu.

15. Sinh tố A
Sinh tố A là một loại sinh tố tan trong dầu, cần thiết cho thị lực và sức khỏe của da.
16. Sinh tố C
Sinh tố C là một loại sinh tố tan trong nước, cần thiết cho hệ miễn dịch và da.

17. Sinh tố E
Sinh tố E là một loại sinh tố tan trong dầu, cần thiết cho hệ tuần hoàn và da.
18. Sinh tố P
Sinh tố P là một loại sinh tố tan trong nước, cần thiết cho hệ xương và răng.

CÂU CHUYỆN GIỮA ĐÀN ÔNG

Đàn ông chúng ta, nhất là các bạn thanh niên, thường hay có những thắc mắc về vấn đề vệ sinh sinh dục của mình. Những thắc mắc đó thường được giải đáp trong bài này...

1. Vấn đề vệ sinh sinh dục
Vấn đề vệ sinh sinh dục là một vấn đề quan trọng đối với sức khỏe của đàn ông. Chúng ta cần phải chú ý đến vệ sinh sinh dục hàng ngày...

2. Vấn đề bệnh lây truyền
Bệnh lây truyền qua đường sinh dục là một loại bệnh nguy hiểm. Chúng ta cần phải phòng tránh bệnh lây truyền qua đường sinh dục bằng cách sử dụng bao cao su...

3. Vấn đề bệnh ung thư
Bệnh ung thư là một loại bệnh nguy hiểm. Chúng ta cần phải phòng tránh bệnh ung thư bằng cách ăn uống lành mạnh và tránh hút thuốc lá...

Advertisement for HEPACHAULT and ANTIGRIPPAUX. The ad includes text about the benefits of these products for health and immunity, along with a logo for HADDER.





