

# Co se doma s péčí vypěstuje, to se doma s chutí sní



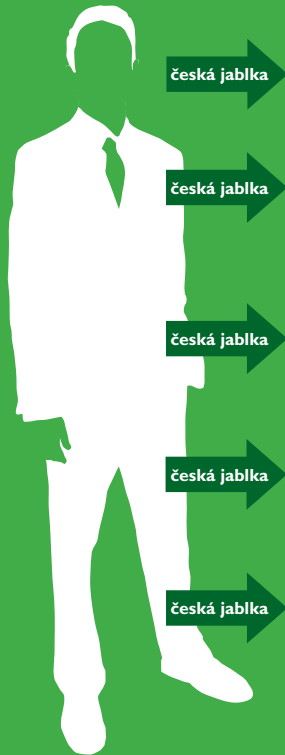
- tuzemské ovoce je pro organismus přirozeně zdravější než dovážené
- jablka jsou pěstována s ohledem na přírodu, tradičními postupy
- jablka splňují nejpřísnější normy na světě – naše české
- naše jablka mají jednu z nejnižších hodnot reziduí prostředků na ochranu rostlin z celé EU
- výběrem českých jablek přispíváte k rozvoji sadů, které utváří naši krajinu
- koupí českých jablek chráníte naše životní prostředí – snižujete počet kamionů z ciziny

**PODPORUJTE ČESKÉ OVOCNÁŘE**



[www.ovocnarska-unie.cz](http://www.ovocnarska-unie.cz)





česká jablka

## Pro mozek a myšlení

- přírodní antioxidanty brání poškození mozku stářím (Alzheimerova choroba)
- zlepšují paměť a schopnost učit se

česká jablka

## Pro srdce a plíce

- flavonoidy v jablku přímo snižují rizika onemocnění cév
- jablka jsou zcela bez cholesterolu
- jablečná vláknina pomáhá s problémy dýchacích cest

česká jablka

## Pro vyrovnaný metabolismus

- udržují stabilní hladinu cukru v krvi
- vláknina pomáhá trávení a působí preventivně proti onkologickým onemocněním

česká jablka

## Pro zdravou váhu

- nízkokalorické, přirozeně netučné ovoce
- vysoký obsah vlákniny snižuje příjem kalorií
- pomáhají redukovat váhu

česká jablka

## Pro pevné kosti

- jablka jsou zdrojem bóru, který podporuje zdraví kostí

Zdraví  
od hlavy  
až k patě.

Lékaři doporučují pro zdravý životní styl sníst na osobu a rok minimálně 100 kg ovoce. U nás v Česku jíme zatím jen necelých 80 kg. A přitom jablka jsou cenově dostupná, chutná a mohou nám pomoci doslova od hlavy až k patě.

Myslete na svoje zdraví  
a zajímejte se o zemi  
původu ovoce.  
Vybírejte si v obchodech  
zdravé české ovoce.

