

Ten krótki materiał powstał na podstawie wielu godzin analiz, badań oraz materiałów edukacyjnych.

Natomiast treść tutaj opisana jest skondensowanym materiałem, czyli tzw. pigułką wiedzy.

Pierwszą podstawową rzeczą jest fakt, iż organizm ludzki potrzebuje kalorii. Tak jesteśmy uczeni od wczesnego dzieciństwa.

Co jednak jeśli kalorie są dostarczane a nasza energia nie wzrasta?

Może to oznaczać nic innego jak fakt, iż po prostu brak nam witamin lub koenzymów, by taki pokarm przekształcić w energię.

Oto najważniejsze witaminy oraz elementy potrzebne do produkcji energii: