

# *Вещества положительно влияющие на наш организм.*

<b>Элемент</b>	<b>Кол-во</b>
Кофеин	1-2г в сутки
Магний	10-12мг в сутки
Медь	1-3 мг в сутки
Минеральные в-ва	10-20мгв сутки
Йод	1 мкг в сутки
Глицин	1-2 г в сутки
Селен	50 мкг в сутки