

சரியாகத் தெரிவு செய்க

மாவுச்சத்து	புரதச்சத்து	கொழுப்புச் சத்து

உயிர்சத்து	
தாது உப்பு	

உடலுக்குத் தேவையான
சக்தியைத் தருகிறது

தசைநார் வளர்ச்சிக்கு
உதவுகின்றது

நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை
உண்டாக்குகிறது

உடலுக்குச் சக்தியைத்
தருகின்றது

உடலுறுப்புகள் சரியாக
இயங்கவும் ஆரோக்கியமாக
இருக்கவும் உதவுகிறது

உடல் வெப்பத்தைச் சீராக
வைத்துக் கொள்ள
உதவுகிறது

உடலில் பாதிப்படைந்த
அணுக்களையும்
திசுக்களையும்

உடலுக்குத் தேவையான
வெப்பத்தைத் தருகின்றது

அணுக்களின் வளர்ச்சிக்கு
உதவுகின்றது