

## Hvilke vitaminer og mineraler skal man tage

Indsendt af Snehvide - 12. Sep 2012 19:24

---

Hej Kjeld og alle på anatomi-holdet!

vi diskuterer tit, hvilke og hvor meget kosttilskud vi skal tage. Vi tager kalk, hvidløbspiller og fiskeolie... Derudover påstår jeg, at en varieret kost med masser af grønt og frugt giver de vitaminer vi har brug for.

Men du har talt om c-vitaminer i store doser og måske andet, som jeg ikke har hørt.

håber på nogle gode svar

Anni

=====