



Datum: 04.01.2019
 Medij: VIP Svet
 Rubrika: Bez naslova
 Autori: naručena objava
 Tema: Minaqua

Napomena:
 Površina: 1406
 Tiraž: 0



Naslov: MINAQUA

Strana: 1,9

VIP Broj 256 • Izlazi petkom • 4.1.2019.
 CENA SRB 60 DIN • MNE 0.6€ • BIH 1.2 KM • MKD 30 MKD
 SLO 1 EUR • AT, DE 2.50 € • CH 3.0 CHF • NL, LU, FR, GR, B, J, DK 0.90

Svet

POTRESNA ISPOVEST DRAGANE MIRKOVIĆ:

SVAKOG DANA PIJEM LEKOVE!

NEČIJA MRŽNJA KOŠTAĆE ME ZDRAVLJA I ŽIVOTA!
 U BOLNICI SAM SHVATILA DA MORAM DA SE BRANIM!

KRAJ LJUBAVI!
SAĐETIN GUŠIO I DAVIO EMINU!
 ONA POBEGLA GLAVOM BEZ OBZIRA!

OVO JE NOVA KUĆA JOKSIMOVIĆA OD 2,5 MILIONA EVRA!

PLUS DODATAK Svet REALITY
ZERINI ODUZIMAJU ČERKU!

KIJA: LUNI I SLOBI NEKA OPROSTI BOG, JA NE MOGU!

SUZANIN SIN OSUĐEN ZBOG NASILJA!





**VIŠE JODA
ZA BOLJU KONCENTRACIJU**

Sposobnost da se skoncentrišemo, u velikoj meri se zasniva na okolnostima i situaciji u kojoj se tog momenta nalazimo. Greške koje napravimo jer smo dekoncentrisani, nekad su male dok nekada mogu biti i kobne, na primer u vožnji. Redovan unos joda, hranom i vodom, siguran je način da popravimo koncentraciju.

Jod je esencijalni mineral za naš organizam, **pa ga moramo svakodnevno unositi u dovoljnim količinama.** Utiče na razvitak mozga i grananje neuronske mreže pa samim tim i na moždane aktivnosti. Pored pada koncentracije, nedostatak joda uzrokuje slabiju pažnju, a kod dece probleme sa učenjem i pamćenjem. Da bi održali funkcije mozga na najvišem nivou, jod nam mora biti svakodnevni saputnik.

Dnevne potrebe čoveka iznose 150 mikrograma, dok se trudnicama preporučuje duplo više, 300 mikrograma. Joda najviše ima u hrani morskog porekla, a u nešto manjoj količini u voću i povrću. Budući da pečenjem namirnice gube oko 20 odsto joda, a kuvanjem i do 58 odsto, najviše joda, naš organizam će apsorbovati preko vode bogate prirodno rastvorenim jodom.

Minaqua sadrži prirodno rastvoren jod i jedina je voda na ovim prostorima sa ovakvim mineralnim sastavima. Još davne 1912. godine osvojila je velike zlatne medalje na sajmovima u Rimu, Parizu i Londonu, tada pod nazivom "Franc Jozefova voda". Više od 100 godina-tradicionalno najbolja MINAQUA.

**TRADICIONALNO
NAJBOLJA
MINAQUA!**





Datum: 03.01.2019

Napomena:

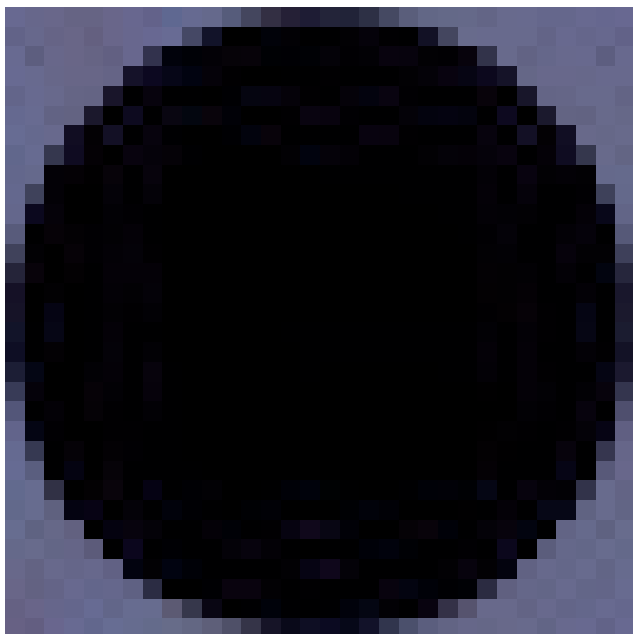
Medij: savremenisport.com

Link: <http://savremenisport.com/sportski-kalendar/1985/dunavski-polumaraton-2019>

Autori: Redakcija

Teme: Minaqua

Naslov: Dunavski polumaraton 2019 - Sportski kalendar



24. Dunavski polumaraton održaće se u nedelju, 20. oktobra 2019. godine, u Apatinu, u organizaciji Atletskog kluba Apatin, uz podršku Atletskog saveza Srbije, Opštine Apatin, Banje Junaković Apatin, Sportskog saveza opštine Apatin, Turističke organizacije Apatin...
Ovogodišnji Dunavski polumaraton održaće se na ulicama Apatina (start i cilj nalaziće se u Banji Junaković), sa početkom u 11:00 časova, a u skladu sa pravilima Atletskog saveza Srbije (ASS). Programom Dunavskog polumaratona predviđeno je održavanje sledećih trka: Polumaraton (21,097 km); Minakva fun & fit trka zdravlja (10 km). Takođe, programom manifestacije, predviđeno je da start obe trke bude u Banji Junaković (3 km od centra Apatina) u 11:00 časova. gde će se ujedno nalaziti i cilj obe trke.

KO? 24. Dunavski polumaraton ŠTA? trka, trčanje KAD? 20. oktobar 2019. GDE? Apatin (Banja Junaković)

Pravo učešća na Dunavskom polumaratonu imaju svi zainteresovani, koji se osećaju psiho-fizički sposobnim za ovakav vid aktivnosti, uz plaćanje startnine.

Prijavljivaju zainteresovani učesnik/ca za učešće na Dunavskom polumaratonu obavljaju se do 15.10.2019. godine, do 20h, putem online formulara na sajtu www.dunavskipolumaraton.com

Za najuspešnije takmičare/ke Dunavskog polumaratona predviđene su sledeće nagrade:

Prvoplasiranim takmičarima u sveukupnom plasmanu dodeljuju se pobednički pehari, medalje, diplome i robne nagrade sponzora; Troje prvoplasiranih po kategorijama dobijaju medalje i diplome; Svi takmičari koji završe polumaratonsku trku dobijaju unikatnu učesničku medalju.

Napomena: Staza je zvanično sertifikovana, brza i ravna 100%, obeležen svaki kilometar, 11 okrepnih stanica, staza u potpunosti zatvorena za saobraćaj. Prijavni centar - Glavna recepcija Banje Junaković - Apatin. Preuzimanje startnih brojeva: U prijavnom centru (19.10. od 19:30 do 22:00 časova) i na dan trke (20.10. od 07:30 do 10:00 časova). Pasta parti za takmičare: Restoran Banje Junaković, 19.10. 2019. godine od 20.00 časova. Kategorije: Polumaraton na po 5 godina (ukupno 25 kategorija); Trka zdravlja: muškarci i žene.





Datum: 03.01.2019

Napomena:

Medij: savremenisport.com

Link: <http://savremenisport.com/sportski-kalendar/1985/dunavski-polumaraton-2019>

Autori: Redakcija

Teme: Minaqua

Naslov: Dunavski polumaraton 2019 - Sportski kalendar

Više informacija o Dunavskom polumaratonu možete dobiti putem telefona na broj + 381 (63) 537 482 (Goran Čegar) i/ili i-mejla dunavskipolumaraton@gmail.com





Datum: 05.01.2019
 Medij: Blic žena
 Rubrika: Bez naslova
 Autori: Redakcija
 Tema: Minaqua

Napomena:
 Površina: 690
 Tiraž: 129736



Naslov: JOD JE PRIJATELJ ZA VREME PRAZNIKA

Strana: 1,37

45
dinara

Blic žena

Pravi saveti za pravu ženu

NAJBOLJE

od šarana i
svinjske plečke
plus **3** super
torte
od gotovih kora



Kako se
slavi u
Hilandaru



Ne propustite!



SUZANA IZ SUBOTICE
 IDE NA BESPLATNU VTO
 Biću i ja mama
 jednog dana

ANA IVANOVIĆ,
 EKSKLUZIVNO
 Želim sinu
 Božić kakav
 sam ja imala



Prava božićna bajka

Doterajte decu za najradosniji praznik





Datum: 05.01.2019
Medij: Blic žena
Rubrika: Bez naslova
Autori: Redakcija
Teme: Minaqua

Napomena:
Površina: 690
Tiraž: 129736



Naslov: JOD JE PRIJATELJ ZA VREME PRAZNIKA

Strana: 1,37

JOD JE PRIJATELJ ZA VREME PRAZNIKA

PROMO



Sezona slava i praznika, svi volimo da se opustimo u hrani i piću sa porodicom i prijateljima. Ne marimo za posledice prejedanja, ali one kad tad izađu na videlo u vidu viška kilograma. Nedostatak joda može biti jedan od razloga zbog kog kilogrami ne nestaju.

Jod je veoma važan mineral za pravilan rad štitne žlezde, a samim tim i funkcionisanje našeg organizma u celosti. Posledice nedostatka joda mogu biti umor, depresija, slaba koncentracija. Takođe, nedostatak joda može dovesti i do usporavanja metabolizma i samim tim nagomilavanja kilograma. Treba znati i to da je jod odličan za detoksikaciju organizma. Pošto ga organizam ne proizvodi, jod moramo svakodnevno unositi. Način za to ima i više nego dovoljno. Najbolji su morski plodovi i alge, ali i razno povrće.

Odličan izvor joda je mineralna voda sa prirodno rastvorenim jodom, jer organizam lakše koristi jod iz vode nego iz hrane. Najlakši način da ubrzate varenje je upravo gazirana voda.

„Minaqua“ mineralna voda sadrži prirodno rastvoren jod i jedina je voda na ovim prostorima sa ovakvim mineralnim sastavom. Još davne 1912. godine osvojila je velike zlatne medalje na sajmovima u Rimu, Parizu i Londonu, tada pod nazivom „Franc Jozefova voda“. Više od 100 godina – tradicionalno najbolja MINAQUA.





НЕДЕЉНИ



Облачно са снегом



ДНЕВНИК



НОВИ САД *



6. И 7. ЈАНУАР 2019. ГОДИНЕ
 Интернет: www.dnevnik.rs • е-пошта: redakcija@dnevnik.rs



ГОДИНА LXXVI БРОЈ 25819
 ЦЕНА 40 ДИНАРА • 0,50 EUR

ЧИТАОЦИМА „ДНЕВНИКА“ ЖЕЛИМО СРЕЃАН БОЖИЋ

Христос се роди!



ФОТО: Р. Јашић

стр. 7, 8 И 9

ДАНАС У ДНЕВНИКУ ПОКЛОН ЧИТАОЦИМА

ДВАНАЕСТОЛИСНИ
ПРАВОСЛАВНИ
КАЛЕНДАР
 ЗА ПРОСТУ
 2019. ГОДИНУ



ЦЕНА ЛИСТА НЕПРОМЕЊЕНА

ИНТЕРВЈУ



МИЛОРАД ДОДИК, СРПСКИ ЧЛАН ПРЕДСЕДНИШТВА БИХ

**НАТО неће бити
 граница на Дрини**

стр. 3

Данас у листу
Недељни ручак

Matfejević
SREĆNI PRAZNICI
 Hvala na poverenju!

НАШЕ ПРИЧЕ



КОШАРКА ЈЕ СПОЈИЛА ИГОРА РАКОЧЕВИЋА И БРИТАНСКУ ХЕВИ МЕТАЛ ГРУПУ

**Путује по свету
 због концерата
 Ајрон Мејдена**

стр. 17

ПОРЦЕЛАН ИЗ ЗЕМЉЕ ИЗЛАЗЕЋЕГ СУНЦА

**Јапан с погледом
 на какиемон и
 имари**

стр. 12



**Век Привредне
 коморе
 Војводине**

стр. 4

Наредни број
 „Дневника“ излази у
 уторак 8. јануара

СПОРТ



ПОРАЗИ РУКОМЕТАША ЗА БРИГУ

стр. 26



ПРЕМИНУО ЛЕГЕНДАРНИ ШЕКУЛАРАЦ

стр. 27



ЗАВРШЕН ПРВИ ДЕО ДНЕВНИКОВОГ ТУРНИРА

стр. 28

Насеље ТЕЛЕПСКА ДОЛИНА - продаја станова - 066 408 000





Naslov: Minaqua

Datum: 06.01.2019
Medij: Dnevnik
Rubrika: Kultura
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Napomena:
Površina: 1585
Tiraž: 10000



Strana: 1,10





Jod je mineral koji naše telo ne može samo da sintetiše. Pozitivno utiče na rast i razvoj, te je veoma važno da ga deca unose kroz ishranu.

Štitastoj žlezdi je neophodan jod kako bi proizvodila hormone koji kontrolišu metabolizam, rast i razvoj. Tokom trudnoće, štitna žlezda žene mora da radi mnogo više jer hormoni koje proizvodi potpomažu razvoj mozga i nervnog sistema fetusa. Nakon rođenja, bebe koje se hrane dojenjem zavise od majčinog mleka kao izvora joda, što pomaže da im se mozak i nervni sistem razvijaju. Ozbiljan nedostatak joda kod trudne žene ili one koja doji može dovesti do oštećenja mozga kod njenog fetusa ili bebe. Dnevna potreba za jodom iznosi 150 mikrograma dok je trudnicama potrebno čak dvostruko više, oko 300 mikrograma.

Uključivanje sledeće hrane u svakodnevnu ishranu porodice, pomoći će vam da budete sigurni da vi i vaša deca unosite dovoljno joda: upakovan hleb, morska hrana, jaja, meso, povrće i mlečni proizvodi, jodirana so.

Odličan izvor joda kod nas je mineralna voda bogata prirodno rastvorenim jodom jer organizam lakše koristi jod iz vode nego iz hrane. Minaqua mineralna voda sadrži prirodno rastvoren jod i jedina je voda na ovim prostorima sa ovakvim mineralnim sastavima. Još davne 1912. godine osvojila je velike zlatne medalje na sajmovima u Rimu, Parizu i Londonu, tada pod nazivom "Franc Jozefova voda". Više od 100 godina-tradicionalno najbolja MINAQUA.





Datum: 10.01.2019

Napomena:

Medij: radiodelta.rs

Link: <https://www.radiodelta.rs/ne-zaboravite-na-minerale-a-posebno-na-jod-2/>

Autori: Redakcija

Teme: Minaqua

Naslov: Ne zaboravite na minerale, a posebno na jod



Među mineralima posebno mesto pripada jodu. S obzirom na to da je odgovoran za većinu procesa u našem telu, njegov nedostatak dovodi do zastoja više procesa od kojih su neki ključni za zdravlje i izgled. Osim štitaste žlezde, nedostatak joda ima veliki uticaj na mozak, dojke, kožu i želudac. Telo šalje signale kada mu nedostaje ovaj ključni hranljivi element. Najuočljiviji su grčevi u mišićima, suva koža, opadanje kose, slaba i lomljiva kosa, loša koncentracija i pamćenje, nedostatak energije, umor i depresija, sve vrlo slično kao i kod simptoma dehidracije. Nedostatak tečnosti, a samim tim i minerala, najizraženiji je kod onih koji se bave fizičkom aktivnošću. Zato i za njih važi pravilo da jedu što više voća i povrća, dok joda ima i u morskim plodovima i algama.

Kod nas ga ima u mineralnoj vodi bogatoj prirodno rastvorenim jodom. Davne 1912. godine sve zlatne medalje na sajmovima u Rimu, Parizu i Londonu osvojila je voda iz Srbije pod nazivom "Franc Jozefova voda". Danas je to tradicionalno uvek najbolja MINAQUA.

Obezbedite sebi dovoljne količine joda za dobro zdravlje, energiju i dobru koncentraciju redovnim unosom 150 mikrograma joda dnevno.





Broj 257 • Izlazi petkom • 11. 1. 2019.
 CENA SRB 60 DIN • MNE 0.6€ • BIH 1.2 KM • MKD 30 MKD
 SLO 1 EUR • AT DE 2.50€ • CH 3.0 CHF • ML LU FR GR B 3.00EUR

Svet

TUGA!

LEKOVI JE UNIŠTILI!

LUNA NE MOŽE DA IMA DECU!

Svet REALITY

- KRIJU OD NJE DA TERAPIJA KOJU UZIMA ZA PSIHIČKE PROBLEME IMA TEŠKE POSLEDICE
- PAKAO ĆE NAŠTATI KAD SE OPET ZALJUBI I POŽELI DA SE UDA

ŠOK ISPOVEST DEČKA VANJE:

OD ZAJEDNIČKOG ŽIVOTA SA SNEŽANOM NEMA NIŠTA!




BRENIN SIN IMAO UDES!

STEFAN AUTOM SLETEO S PUTA NA KOPAONIKU!

PLUS DODATAK **Svet REALITY**



SUZANIN SIN:

HTEO SAM DA UBIJEM MIKIJA!

ZAR DA MI SE MAJKA UDA U KUPINOVO I KOPA KROMPIR?




ALEKSANDRI PRETI ZATVOR I ODUZIMANJE DETETA!





**VIŠE JODA
ZA BOLJU KONCENTRACIJU**

Sposobnost da se skoncentrišemo, u velikoj meri se zasniva na okolnostima i situaciji u kojoj se tog momenta nalazimo. Greške koje napravimo jer smo dekoncentrisani, nekad su male dok nekada mogu biti i kobne, na primer u vožnji. Redovan unos joda, hranom i vodom, siguran je način da popravimo koncentraciju.

Jod je esencijalni mineral za naš organizam, **pa ga moramo svakodnevno unositi u dovoljnim količinama.** Utiče na razvitak mozga i grananje neuronske mreže pa samim tim i na moždane aktivnosti. Pored pada koncentracije, nedostatak joda uzrokuje slabiju pažnju, a kod dece probleme sa učenjem i pamćenjem. Da bi održali funkcije mozga na najvišem nivou, jod nam mora biti svakodnevni saputnik.

Dnevne potrebe čoveka iznose 150 mikrograma, dok se trudnicama preporučuje duplo više, 300 mikrograma. Joda najviše ima u hrani morskog porekla, a u nešto manjoj količini u voću i povrću. Budući da pečenjem namirnice gube oko 20 odsto joda, a kuvanjem i do 58 odsto, najviše joda, naš organizam će apsorbovati preko vode bogate prirodno rastvorenim jodom.

Minaqua sadrži prirodno rastvoren jod i jedina je voda na ovim prostorima sa ovakvim mineralnim sastavima. Još davne 1912. godine osvojila je velike zlatne medalje na sajmovima u Rimu, Parizu i Londonu, tada pod nazivom "Franc Jozefova voda". Više od 100 godina-tradicionalno najbolja MINAQUA.

**TRADICIONALNO
NAJBOLJA
MINAQUA!**





Datum: 15.01.2019

Medij: b92.net

Link: https://www.b92.net/zdravlje/pr.php?yyyy=2019&mm=01&dd=15&nav_id=1493351

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Napomena:

Naslov: JOD = dobro zdravlje - Zdravlje: PR



Svakodnevne obaveze i stres, neprestana briga za najmlađima, iscrpljuju naš organizam kako fizički tako i psihički.

Zato su nam potrebni vitamini i minerali koje unosimo hranom i vodom koju konzumiramo. Neke minerale je neophodno unositi svakodnevno pošto naš organizam nije sposoban sam da ih proizvede. Jedan od njih je JOD. On je esencijalan za pravilan rad štitne žlezde a od velikog je značaja trudnicama i deci. U trudnoći utiče na razvoj neuronske mreže, koja je presudna za razvoj inteligencije pa se njegov uticaj nastavlja i u detinjstvu.

Neodstaci joda se reflektuju i na naš spoljašnji izgled. Jedan od pokazatelja je suva, gruba i iritirana koža. Detoksikacija organizma se vrši putem kože, kada telo izbacuje toksine ali na taj način reguliše i telesnu temperaturu. Manjak joda može da naruši ovaj prirodni tok. Zato dok idemo u susret praznicima, slavama, a samim tim i povećanom unosu hrane, pokušajmo da obratimo pažnju koju hranu ćemo uneti u svoj organizam. Kod nas joda ima u mineralnoj vodi bogatoj prirodnim jodom. Davne 1912. godine zlatne medalje za kvalitet na sajmovima u Rimu, Parizu i Londonu osvojila je voda pod nazivom "Franc Jozefova voda".





Datum: 01.02.2019
Medij: Lepa&Srečna
Rubrika: Bez naslova
Autori: Vesna Stanimirović
Teme: Minaqua, Jod

Napomena:
Površina: 1293
Tiraž: 0



Naslov: ZABORAVNOST KAO POSLEDICA NEDOSTATKA JODA

Strana: 1,87

Lepa & Srečna

Februar 2019.

Srbija **129 DIN.**
MNE 1,3 EUR • BIH 2,8 KM
SLO 2,50 EUR • HR 19 HRK

MAGAZIN ZA
SAVREMENU
ŽENU

**Dženifer
LOPEZ**
ČETVRTI PUT
pred
oltarom

8

VEŽBI
ZA DUG I
ZDRAV ŽIVOT

DODATAK

Living

GALERIJA
u stanu

MAKE UP
DODIR
ZIMSKOG
SUNCA

Ljubav
JE NAJBOLJI
UČITELJ
Nebojša Dugalić





U ZDRAVOM TELU
 PREVENCIJA



ZABORAVNOST KAO POSLEDICA NEDOSTATKA JODA

PRIPREMILA: Vesna Stanimirović

MANJAK JODA U ČOVEKOVOM ORGANIZMU
 DOVODI DO NIZA POREMEĆAJA, MEĐU KOJIMA
 JE I HIPOTIROIDIZAM – SMANJENA FUNKCIJA
 ŠTITNE ŽLEZDE

je ringlu ostavila uključenu. Trećina muškaraca oslovi partnerku imenom bivše, a 92 odsto ljudi ne zapamti ime čoveka s kojim su se upravo upoznali. U svakom trenutku 26 odsto vozača zaboravi gde je parkiralo automobil, a 15 odsto njih svaki put se vrati da proveriti da li su zaključali vrata. Istraživanja pokazuju da razlog tome može biti nedostatak joda u organizmu.

PREVENTIVA I LEČENJA
 Jod se pokazao kao veoma efikasan u lečenju fibrocistične bolesti dojki, koju karakteriše formiranje benignih, bolnih kvržica, a rezultati istraživanja pokazuju da je delotvoran u oko 70 odsto slučajeva. Odlično je sredstvo za terapiju cista na jajnicima i kod policističnih jajnika, a značajan je i u prevenciji raka dojke, jajnika, prostate i štitne žlezde.

➔ **K**ada se u organizam svakodnevno unosi manje od 50 µg joda, ubrzo dolazi do njegovog nedostatka, što izaziva niz različitih poremećaja. Jedan od njih je i hipotiroidizam ili smanjena funkcija štitaste žlezde. Čim se skladišta joda u organizmu isprazne, tiroidna žlezda, koja se nalazi u korenu vrata, dolazi pod uticaj hipofize, pri čemu joj se povećava aktivnost i ona sama počinje da se uvećava. Taj otok na

vratu predstavlja gušavost. Drugi simptomi hipotiroidizma uključuju zamor, apatiju, dremljivost, osetljivost na hladnoću, letargiju, mišićnu slabost, postepeno gojenje i ogrubelu kožu.

DALI I STE RASEJANI?
 Nezvanični podaci kažu da svaka peta žena, kad izade iz kuće, ne može da se seti da li je isključila peglu, a svaka osma ne seća se da li

JOD JE VAŠ PRIJATELJ ZA VREME PRAZNIKA

Sezona je slava i praznika, svi volimo da se opustimo u hrani i piću s porodicom i prijateljima. Ne marimo za posledice prejedanja, ali one kad-tad izađu na videlo kao višak kilograma. Nedostatak joda može biti jedan od razloga što nam kilogrami uporno ostaju. Jod je veoma važan mineral za pravilan rad štitne žlezde, a samim tim i funkcionisanje našeg organizma u celosti. Posledice nedostatka joda mogu biti umor, depresija, slaba koncentracija. Takođe, nedostatak joda može dovesti i do usporavanja metabolizma i samim tim nagomilavanja kilograma. Treba znati i to da je **jod odličan za detoksikaciju organizma**. Pošto ga telo ne proizvodi, jod moramo unositi svakodnevno. Načina za to ima i više nego dovoljno. Najbolji su morski plodovi i alge, ali i razno povrće. Odličan izvor je i mineralna voda s prirodno rastvorenim jodom, jer organizam lakše koristi jod iz vode nego iz hrane. Najlakši način da ubrzate varenje upravo je gazirana voda.

Mineralna voda MINAQUA sadrži prirodno rastvoren jod i jedina je voda na ovim prostorima sa ovakvim mineralnim sastavima. Još davne 1912. godine osvojila je velike zlatne medalje na sajmovima u Rimu, Parizu i Londonu, tada pod nazivom *Franc. Jozefova voda*. Više od 100 godina – tradicionalno najbolja MINAQUA!



SIMPTOMI MANJKA JODA

Natečen vrat
 Oticanje prednjeg dela vrata je uobičajen simptom nedostatka joda. **Gojaznost**
 Manjak joda usporava metabolizam i podstiče telo da kalorije pretvara u salo, umesto da ih troši za energiju. To na kraju dovodi do gojaznosti.

Umor i malaksalost
 Ovo takođe mogu biti simptomi koji ukazuju na deficit joda u organizmu, jer mu nedostaje mineral za stvaranje energije. **Opadanje kose**
 Hormoni potpomažu rast kose, a manjak joda usporava regeneraciju folikula. **Suva koža**
 Jod takođe uče-

stvuje u obnovi ćelija kože, pa njegov manjak može dovesti do kožnih problema. **Otežano pamćenje**
 Studija sprovedena nad 1.000 odraslih osoba pokazala je da oni kod kojih je nivo hormona štitaste žlezde viši, postižu mnogo bolje rezultate na testovima memorije.

Foto: Shutterstock

promo





Datum: 18.01.2019
Medij: VIP Svet
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Napomena:
Površina: 1441
Tiraž: 0



Naslov: VIŠE JODA ZA BOLJU KONCENTRACIJU

Strana: 1,2

VIP Broj 258 • Izlazi petkom • 18. 1. 2019.
CENA SRB GO DIN • MNE 0,6€ • BIH 1,2 KM • MKD 30 MKD
SLO 1 EUR • AZ 0€ 2,50 € • CH 3,0 CHF • NL 1,10 FR.GR. 0,3.00EUR

PLUS DODATAK Svet REALITY

VVRANJEŠ ODLUČAN DA IH UNIŠTI

JEZIVI DETALJI DRAME U KINI!

JK IMA TEŽAK NERVNI SLOM!

VRIŠTALA: DUŠKO, UMREĆU AKO ME OSTAVIŠ!

UŽAS!

ALEKSANDRA POKUŠALA DA SE UBIJE

BILJA: ŠTO JE NAJGORE, MALA MAGDALENA JE SVEDOK SVEMU

BRUKA! MILJANINA MALOLETNA SESTRA U VEZI SA PROFESOROM IZ SVOJE ŠKOLE!

LUKAS POTVRDIO: POMIRIO SAM SE SA SONJOM!

KOMŠIJE PRIJAVILE KIJU!

POLICIJA JOJ DOLAZILA NA VRATA!

LEKARI ZABRINUTI!

MARINI SE NAGLO POGORŠALO STANJE!

00248
9 772334 199200 9





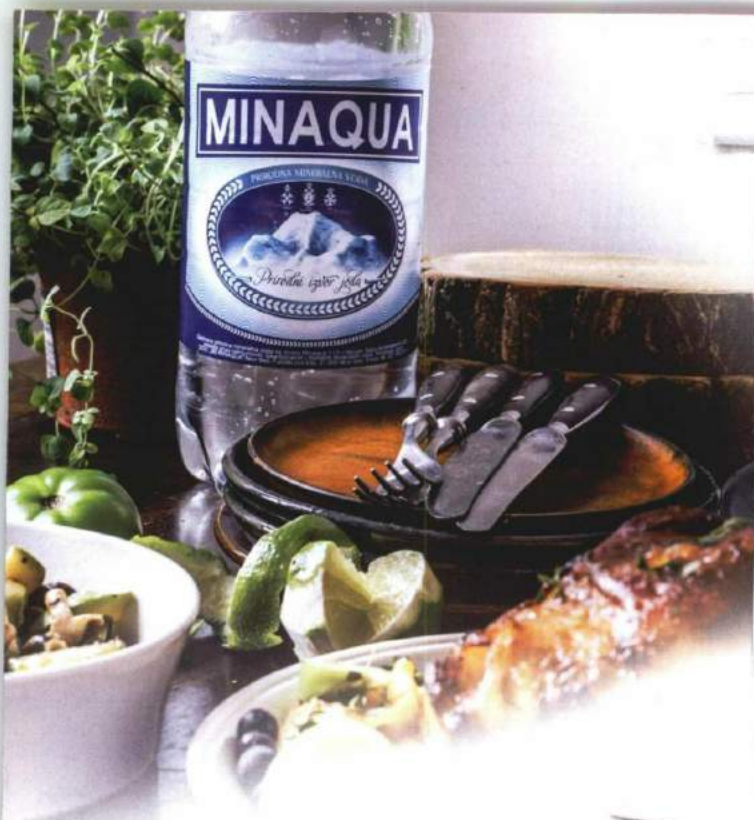
Datum: 18.01.2019
Medij: VIP Svet
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Napomena:
Površina: 1441
Tiraž: 0



Naslov: VIŠE JODA ZA BOLJU KONCENTRACIJU

Strana: 1,2



VIŠE JODA ZA BOLJU KONCENTRACIJU

Sposobnost da se skoncentrišemo, u velikoj meri se zasniva na okolnostima i situaciji u kojoj se tog momenta nalazimo. Greške koje napravimo jer smo dekoncentrisani, nekad su male dok nekada mogu biti i kobne, na primer u vožnji. Redovan unos joda, hranom i vodom, siguran je način da popravimo koncentraciju.

Jod je esencijalni mineral za naš organizam, **pa ga moramo svakodnevno unositi u dovoljnim količinama**. Utiče na razvitak mozga i grananje neuronske mreže pa samim tim i na moždane aktivnosti. Pored pada koncentracije, nedostatak joda uzrokuje slabiju pažnju, a kod dece probleme sa učenjem i pamćenjem. Da bi održali funkcije mozga na najvišem nivou, jod nam mora biti svakodnevni saputnik.

Dnevne potrebe čoveka iznose 150 mikrograma, dok se trudnicama preporučuje duplo više, 300 mikrograma. Joda najviše ima u hrani morskog porekla, a u nešto manjoj količini u voću i povrću. Budući da pečenjem namirnice gube oko 20 odsto joda, a kuvanjem i do 58 odsto, najviše joda, naš organizam će apsorbovati preko vode bogate prirodno rastvorenim jodom.

Minaqua sadrži prirodno rastvoren jod i jedina je voda na ovim prostorima sa ovakvim mineralnim sastavima. Još davne 1912. godine osvojila je velike zlatne medalje na sajmovima u Rimu, Parizu i Londonu, tada pod nazivom "Franc Jozefova voda". Više od 100 godina-tradicionalno najbolja MINAQUA.



TRADICIONALNO
NAJBOLJA
MINAQUA!





Datum: 22.01.2019

Medij: bazar.co.rs

Link: <http://bazar.co.rs/category/vesti/262-izabrano-novo-lice-bazara>

Autori:

Teme: Nectar, Minaqua

Napomena:

Naslov: IZABRANO NOVO LICE BAZARA

IZABRANO NOVO LICE BAZARA

Dvadesetogodišnja Martina Segedi iz Bačke Palanke pobednica je izbora Bazarovog lica 2018, a žiri je još tri devojke nagradio titulama koje će im, kao i pobednici, otvoriti vrata da se profesionalno bave modelingom

18/01/2019 GORDANA KNEŽEVIĆ MONAŠEVIĆ FOTO: DRAGAN MUJAN

Posle šest meseci napetog iščekivanja – koliko je prošlo otkako smo najavili konkurs za izbor Bazarovog lica 2018. – konačno smo dobili ovogodišnju pobednicu: to je dvadesetogodišnja Martina Segedi iz Bačke Palanke, kojoj će ova pobeda doneti naslovnu stranu i modni editorijal u Bazaru, kao i ugovor sa modnom agencijom Fox, zvaničnim partnerom ove manifestacije.

Anastasija Lukić iz Beograda ponela je titulu Bazarovog lica šarma, dok su Katarina Nikačević i Katarina Marković, obe iz Beograda, ravnopravno podelile titulu Lice fotogeničnosti.

Izbor je održan 6. decembra u Stadion Event Center-u, u TC Stadion, u prisustvu mnogobrojnih javnih ličnosti i prijatelja Bazara. Bilo je to veče mladosti, lepote i dobrih vibracija, pravi mali modni spektakl koji su zabeležile kamere i fotoaparati naših kolega iz drugih redakcija i koji je devojkama pružio uzbuđenje za pamćenje, pogotovo u trenucima kad su sevali blicevi, a salom se prolamao najiskreniji aplauz publike.

Svih 12 finalistkinja te večeri pokazale su se u najboljem svetlu, a po oceni žirija, sve su spremne da se bave pozivom fotomodela i zakorače modnim pistama. To je i publici bilo jasno već pri prvom izlasku devojaka, kada su se pojavile u farmerkama modne kuće Tiffany i Nike patikama, koje je obezbedila kompanija Sport Vision. Sve je na njima bilo savršeno, od stajlinga za koji se pobrinula naša modna urednica Bojana Rajić Đurđević do frizura i šminke, za koje su bili zaduženi profesionalci brenda Golden Rose, zvanične šminke izbora Bazarovog lica godine.

Dok smo čekali da se devojke presvuku za drugi izlazak u haljine modne kuće PS Fashion, glumica Jelena Gavrilović, koja je vodila program, podsetila je publiku da je izbor Bazarovog lica kulturna akcija koju je naš magazin pokrenuo još 1984. godine. Tada je to bio jedini izbor takve vrste u zemlji i devojkama je pružio jedinstvenu šansu da profesionalno zakorače u svet modelinga i osvoje naslovne strane. Bazar je prošle godine s ogromnim uspehom i velikim odjekom obnovio ovu akciju i posle 19 godina pauze dobio svoju novu pobednicu, Teodoru Čitić, kojoj je ova titula tokom proteklih godinu dana omogućila profesionalne angažmane za modne kampanje u Milanu i Bangkoku, ali i u zemlji. „Ove godine na konkurs se prijavilo više od 200 devojaka, što je samo dokaz da je Lice godine bilo i ostalo kulturna akcija Bazara, prvog modnog magazina na našim prostorima. Bazar za koji dan puni 54 godine, a večerašnji događaj je najlepší način da obeležimo rođendan koji nam predstoji i jedan tako važan jubilej”, istakla je Suzana Perić, glavna i odgovorna urednica Bazara, koja je pozdravila publiku i zahvalila svima koji su pomogli da se održi izbor Bazarovog lica 2018, sponzorima, partnerima, marketing timu naše kuće na čelu sa direktorkom Ivanom Ivanković i Jasminom Mošić, redakciji Bazara i našoj kreativnoj urednici Mariji Lazović, koja je vodila ovu akciju od početka do kraja.

Između drugog i trećeg izlaska devojaka, večer je čarobnim glasom začinila Lena Kovačević i svojim nastupom najglamurozniji deo izbora – modnu reviju u kojoj su devojke nosile





Datum: 22.01.2019

Medij: bazar.co.rs

Link: <http://bazar.co.rs/category/vesti/262-izabrano-novo-lice-bazara>

Autori:

Teme: Nectar, Minaqua

Napomena:

Naslov: IZABRANO NOVO LICE BAZARA

kreacije Suzane Perić i Igora Todorovića.

Iako je većini finalistkinja ovo bio prvi put da hodaju pistom i nose modele poznatih dizajnera, sve su se fantastično snašle i pobrale veliki aplauz. Najveće zasluge za njihov odličan nastup imala je Jelena Mladenović, legenda našeg manekenstva, koja je i ovog puta, kao i na svih prethodnih 16 izbora Bazarovog lica, obučavala devojke kako da se ponašaju na pisti i osmislila koreografiju.

Posle modne revije, kad je uzbuđenje bilo na vrhuncu, finalistkinje su ipak još malo morale da sačekaju na konačnu odluku žirija jer im se na sceni pridružila prošlogodišnja pobednica Teodora Ćitić, koja im je poželela sreću i poručila da slede svoje snove jer samo tako mogu uspeti u životu. U međuvremenu, žiri u sastavu – Suzana Perić, glavna i odgovorna urednica Bazara, Marko Nikolić, direktor modne agencije Foh, Miša Obradović, modni fotograf i Ašok Murti, modni dizajner (peti član, top-model Jelena Kovačić, bila je odsutna iz profesionalnih razloga) – doneo je konačnu odluku, ali pre nego što smo je čuli, Marko Nikolić pohvalio je sve devojke i istakao njihov siguran korak na pisti, kao i samopouzdanje kojim su isijavale. Predviđajući svim finalistkinjama odličnu karijeru u svetu modelinga, Marko Nikolić najpre je proglasio Anastasiju Lukić za Lice šarma, a nagradu joj je uručio Ašok Murti. Odluka da čak dve devojke ponesu titulu Lice fotogeničnosti, koju je saopštio Miša Obradović, bila je iznenađenje za publiku, a pogotovo za Tamaru Nikačević i Tamaru Marković kad su čule svoja imena. Najviše se, naravno, iznenadila i obradovala Martina Segedi kad je Marko Nikolić saopštio da je baš ona Bazarovo lice 2018. godine – tada se salom prolomio toliko glasan aplauz koji je samo potvrđivao da je žiri doneo odluku s kojom se i publika slaže. Pobednici ovogodišnjeg izbora nagradu je uručila Suzana Perić, glavna i odgovorna urednica Bazara.

Osim prilike da se profesionalno bave modelingom, sve finalistkinje dobile su vredne poklone koje su obezbedili: Golden Rose, generalni sponzor i zvanična šminka izbora, Golden Beauty Shop, kompanija Sarantis sa brendovima Orzene, Batiste i Bioten, PS Fashion, Tiffany, Travelland, Eterna Medical System, Sport Vision, Aestheticmed Lalosevic, Bonatti, Don kafa i Krznara Živanović.

Po završetku zvaničnog programa, druženje je nastavljeno na koktelu koji je potrajao do duboko u noć. Za uživanje u slatkim i slanim zalogajima, kao i vrhunskom piću, pobrinuli su se brojni prijatelji manifestacije: Zlatiborac, Plantaže, Nektar, Kokta, Minakva, poslastičarnica Golub i naši domaćini, Stadion Event Center. Gosti su se razišli raspoloženi i zadovoljni, sa poklon-paketima brendova Golden Rose i Orzene, a mi smo ih ispratili s obećanjem da se vidimo sledeće godine!





Datum: 24.01.2019
Medij: NIN
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Jod, Minaqua

Напомена:
Површина: 1032
Тираж: 26000



Naslov: VIŠE JODA ZA BOLJU KONCENTRACIJU

Strana: 1,2

24. ЈАНУАР 2019. / БРОЈ 3552 / 299 RSD

ГОРАН МАРКОВИЋ
АКО НЕ УСПЕМО,
НЕСТАЋЕМО

ПРВОСТЕПЕНА ПРЕСУДА
ЗВОНКУ ВЕСЕЛИНОВИЋУ
КОСОВСКА ХОБОТНИЦА

ЖАН-КЛОД ЈУНКЕР
С ЕВРОПОМ
НИСТЕ САМИ

84 ГОДИНЕ
ТРАДИЦИЈЕ

НИН

ВЛАДИМИР С. КОСТИЋ

СТРАХ МЕ НАШЕГ МЕЂУСОБНОГ ОБРАЧУНА



03552 >

9 770027 668002

Austria 4,00 EUR
France 3,50 EUR
Belgium 4,00 EUR
Cma Gora 2,99 EUR

Denmark 39,00 DKK
G. Britain 2,20 GBP
BiH 5 KM
Greece 3,00 EUR

Netherlands 4,00 EUR
Hrvatska 30,00 KN
Makedonija 249,00 DEN
Germany 4,00 EUR

Norway 45,00 NOK
Slovenija 4,00 EUR
Switzerland 6,00 CHF
Sweden 60,00 SEK

www.nin.co.rs
facebook.com/ninonline
twitter.com/NedeljnikNIN





VIŠE JODA ZA BOLJU KONCENTRACIJU

Sposobnost da se skoncentrišemo, u velikoj meri se zasniva na okolnostima i situaciji u kojoj se tog momenta nalazimo. Greške koje napravimo jer smo dekoncentrisani, nekad su male dok nekada mogu biti i kobne, na primer u vožnji. Redovan unos joda, hranom i vodom, siguran je način da popravimo koncentraciju.

Jod je esencijalni mineral za naš organizam, pa ga moramo svakodnevno unositi u dovoljnim količinama. Utiče na razvitak mozga i grananje neuronske mreže pa samim tim i na moždane aktivnosti. Pored pada koncentracije, nedostatak joda uzrokuje slabiju pažnju, a kod dece probleme sa učenjem i pamćenjem. Da bi održali funkcije mozga na najvišem nivou, jod nam mora biti svakodnevni saputnik.

Dnevne potrebe čoveka iznose 150 mikrograma, dok se trudnicama preporučuje duplo više, 300 mikrograma. Joda najviše ima u hrani morskog porekla, a u nešto manjoj količini u voću i povrću. Budući da pečenjem namirnice gube oko 20 odsto joda, a kuvanjem i do 58 odsto, najviše joda, naš organizam će apsorbovati preko vode bogate prirodno rastvorenim jodom.

Minaqua sadrži prirodno rastvoren jod i jedina je voda na ovim prostorima sa ovakvim mineralnim sastavima. Još davno 1912. godine osvojila je velike zlatne medalje na sajmovima u Rimu, Parizu i Londonu, tada pod nazivom "Franc Jozefova voda".

**Više od 100
godina-tradicionalno
najbolja MINAQUA.**





Naslov: NAVAK

Datum: 24.01.2019
Medij: SAT plus
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Napomena:
Površina: 324
Tiraž: 50000



Strana: 62

⚡ IMATE AUTOMOBIL?
⚡ PLATILI STE OBAVEZNO OSIGURANJE?
⚡ AKO JE POLISA DDOR NOVI SAD OTVARAMO KAPIJE ZA VAS!

»»» JAVITE NAM BROJ POLISE BEZ VAUČERA, BEZ PROCEDURA DOĐITE NA BESPLATAN PROGRAM DOZVOLA PLUS*



* ili ustupite svoje mesto članu porodice

DDOR Novi Sad i NAVAK za veću bezbednost svih građana Srbije !

»»» VELIKI TRENING UZ KASKO

Oni koji imaju kasko polisu osiguranja DDOR Novi Sad u centru NAVAK mogu besplatno da pohađaju Početni ili Intenzivni trening. Potrebno je da se sa polisom obratite jednoj od poslovnica DDOR Novi Sad i zatražite vaučer za besplatan trening

Detaljnije o treninzima: 011/718-02-42
www.navak.rs



NAVAK
NACIONALNA VOZAČKA AKADEMIJA

u partnerstvu sa



TOYOTA



DDOR OSIGURANJE

ZAHVALJUJEMO NA PODRŠCI:



















Datum: 25.01.2019
 Medij: VIP Svet
 Rubrika: Bez naslova
 Autori: naručena objava
 Teme: Minaqua, Jod

Napomena:
 Površina: 1403
 Tiraž: 0



Naslov: VIŠE JODA ZA BOLJU KONCENTRACIJU

Strana: 1,2

VIP Broj 259 • Izlazi petkom • 25. 1. 2019.
 CENA SRB 60 DIN • MNE 0,6€ • BIH 1,2 KM • MKD 30 MKD
 SLO 1,1 EUR • AT DE 2,50 € • CH 3,0 CHF • NL/LU FR GR 8,3 09EUR

Svet

SAZNAJEMO!

**KARLEUŠA PRISTALA NA SVE!
 ZBOG DIJŠKA
 NAPUŠTA
 SRBIJU!**

Svet REALITY

**EKSKLUZIVNO! DAVID:
 ALEKSANDRA
 ZELI DA NAS
 UBIJE!
 PLAŠIM SE
 ZA ANU!**

**ANA: RODIĆU DETE, DAVIDU!
 PRUŽIĆU MU SVE ŠTO ONA NIJE!**

**SLOBA:
 KIJA JE SVE
 UPROPASTILA!
 SAD NEĆU POMIRENJE!**

**TEŠKA TRUDNOĆA
 PRIJOVIČKA
 U STRAHU OD
 KOMPLIKACIJA
 NA POROĐAJU!**

**GAGI OČAJAN:
 LUNA ME JE
 IZNEVERILA!
 MARKO JE
 PONIŽAVA!**

**BRENA
 I BOBA
 NEMOĆNI!
 SINOVI SE PO CELU NOĆ OPIJAJU!**





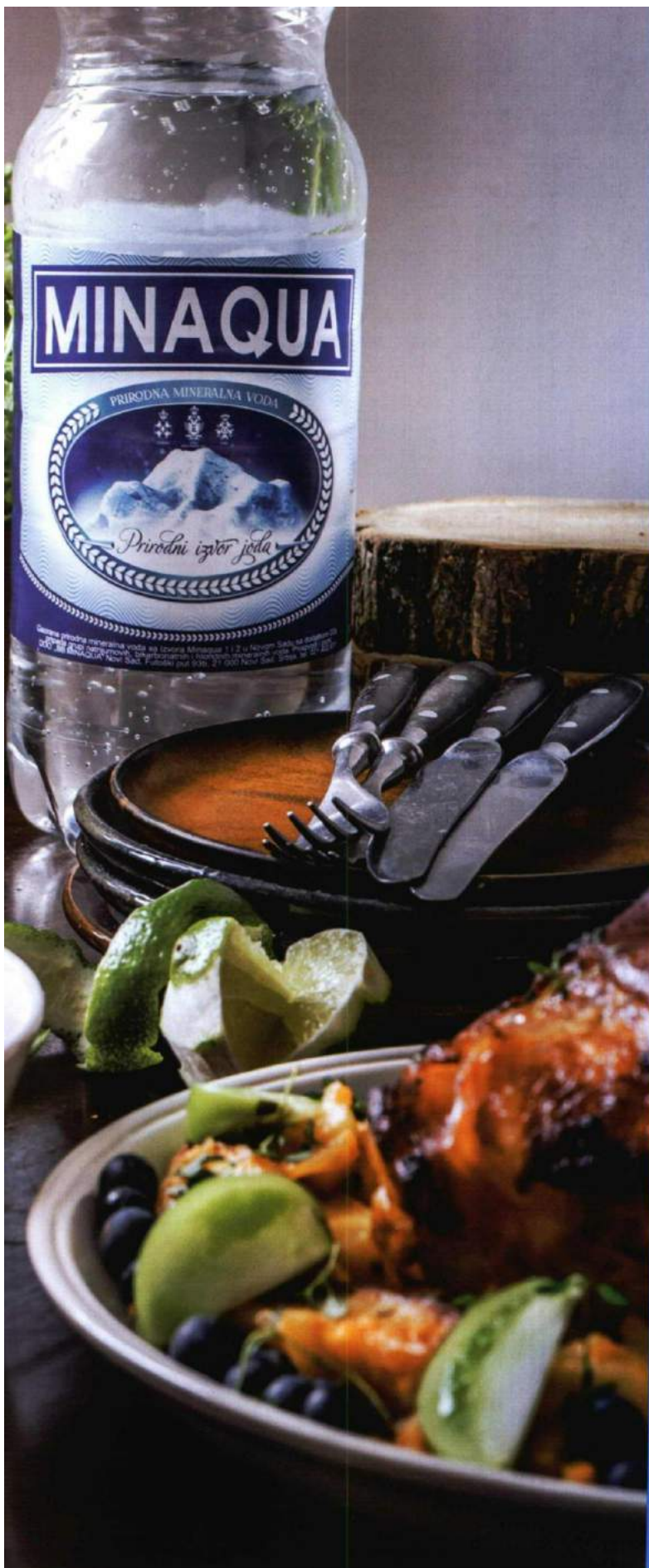
Datum: 25.01.2019
Medij: VIP Svet
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua, Jod

Napomena:
Površina: 1403
Tiraž: 0



Naslov: VIŠE JODA ZA BOLJU KONCENTRACIJU

Strana: 1,2



VIŠE JODA ZA BOLJU KONCENTRACIJU

Sposobnost da se skoncentrišemo, u velikoj meri se zasniva na okolnostima i situaciji u kojoj se tog momenta nalazimo. Greške koje napravimo jer smo dekoncentrisani, nekad su male dok nekada mogu biti i kobne, na primer u vožnji. Redovan unos joda, hranom i vodom, siguran je način da popravimo koncentraciju.

Jod je esencijalni mineral za naš organizam, **pa ga moramo svakodnevno unositi u dovoljnim količinama.** Utiče na razvitak mozga i grananje neuronske mreže pa samim tim i na moždane aktivnosti. Pored pada koncentracije, nedostatak joda uzrokuje slabiju pažnju, a kod dece probleme sa učenjem i pamćenjem. Da bi održali funkcije mozga na najvišem nivou, jod nam mora biti svakodnevni saputnik.

Dnevne potrebe čoveka iznose 150 mikrograma, dok se trudnicama preporučuje duplo više, 300 mikrograma. Joda najviše ima u hrani morskog porekla, a u nešto manjoj količini u voću i povrću. Budući da pečenjem namirnice gube oko 20 odsto joda, a kuvanjem i do 58 odsto, najviše joda, naš organizam će apsorbovati preko vode bogate prirodno rastvorenim jodom.

Minaqua sadrži prirodno rastvoren jod i jedina je voda na ovim prostorima sa ovakvim mineralnim sastavima. Još davne 1912. godine osvojila je velike zlatne medalje na sajmovima u Rimu, Parizu i Londonu, tada pod nazivom "Franc Jozefova voda".

Više od 100
godina-tradicionalno
najbolja MINAQUA.





Datum: 27.01.2019
Medij: Dnevnik
Rubrika: Ekonomija
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua, Jod

Napomena:
Površina: 293
Tiraž: 10000



Naslov: Jod za energiju i koncentraciju

Strana: 5

СВАКОДНЕВНА ПОМОЋ ЗА БОЉЕ ЗДРАВЉЕ

Јод за енергију и концентрацију

Јод је есенцијална материја, која је неопходна нашем организму за нормално функционисање и која је корисна у превенцији различитих поремећаја.

Недостатак јода у исхрани може да утиче на појаву читавог спектра поремећаја, међу којима су и гушавост и хипотиреоза, па чак и да доведе до менталне ретардације.

Јод је важан за исправно функционисање нервног система. Основни је хранљиви састојак људског мозга у његовој еволуцији и мора свакодневно да се уноси у организам.

Дневне потребе организма за јодом разликују се у зависности од узраста и стања у којем се особа налази. Тако је новорођенчету потребно 50 микрограма дневно, деци од две до шест година 90 микрограма, а одраслима 150 микрограма. Женама у време трудноће од 250 до 300, а у периоду лактације 350 микрограма дневно. Јод можемо да уносимо кроз храну, као што су плодови мора - риба, шкољке, ракови и алге, али и пијењем воде.

Најбољи избор код нас је минерална вода богата природним јодом. Све златне медаље за квалитет на сајмовима у Риму, Паризу и Лондону још давне 1912. године освојила је ова вода, тада под



називом „Франц Јозефова вода“, а и данас је већ традиционално познат квалитет воде „Минаква“.

За добро здравље, енергију и концентрацију, нарочито у стресном периоду, добро је да се организму обезбеде довољне количине јода.

41909





Datum: 28.01.2019

Napomena:

Medij: 021.rs

Link: <https://www.021.rs/story/Zivot/Zdravlje/206799/Jod-je-esencijalan-za-dobro-zdravlje.html>

Autori: Redakcija

Teme: Minaqua, Jod

Naslov: Jod je esencijalan za dobro zdravlje



Jod je esencijalna materija, neophodna našem organizmu za normalno funkcionisanje, kako ne bi došlo do raznih fizičkih i mentalnih poremećaja.

Nedostatak joda u ishrani uzrokuje spektar poremećaja: gušavost, hipotireozu, mentalnu retardaciju... Jod je važan za ispravno funkcionisanje nervnog sistema. Osnovni je hranljivi sastojak ljudskog mozga u njegovoj evoluciji i mora se unositi u organizam svakodnevno.

Dnevne potrebe joda razlikuju se u zavisnosti od uzrasta i stanja: za novorođenče 50 mikrograma dnevno, za decu od dve do šest godina 90 mikrograma i odrasli 150 mikrograma. Ženama je u trudnoći potrebno od 250 do 300, a u periodu laktacije 350 mikrograma dnevno. U organizam se unosi isključivo preko hrane (plodovi mora-riba, školjke, rakovi, alge) i vode. Kod nas najbolji izbor je mineralna voda bogata prirodnim jodom. Još davne 1912. godine sve zlatne medalje za kvalitet, na sajmovima u Rimu, Parizu i Londonu osvojila je ova voda, tada pod nazivom "Franc Jozefova voda", a danas je to tradicionalno uvek najbolja Minaqua. Autor: Reklamni tekst

Preuzimanje delova teksta ili teksta u celini je dozvoljeno bez ikakve naknade, ali uz obavezno navođenje izvora i uz postavljanje linka ka izvornom tekstu na www.021.rs. Preuzimanje fotografija je dozvoljeno samo uz saglasnost autora.





Datum: 29.01.2019

Napomena:

Medij: svet.rs

Link: <https://www.svet.rs/vesti/nedostatak-joda-u-ishrani-je-opasan>

Autori: @svetr

Teme: Minaqua, Jod

Naslov: NEDOSTATAK JODA U ISHRANI JE OPASAN



Kad štitasta žlezda proizvodi previše hormona T3 i T4, organizam radi prebrzo, što se prepoznaje po uznemirenosti, razdražljivosti, nesanicima, mršavljenju, lupanju srca, povišenom pritisku...

Nasuprot njima, simptomi usporenog rada štitaste žlezde ili hipotireoze su hroničan umor,

Kad štitasta žlezda proizvodi previše hormona T3 i T4, organizam radi prebrzo, što se prepoznaje po uznemirenosti, razdražljivosti, nesanicima, mršavljenju, lupanju srca, povišenom pritisku...

Nasuprot njima, simptomi usporenog rada štitaste žlezde ili hipotireoze su hroničan umor, depresija, gojaznost, porast masnoća u krvi, hroničan zatvor, zimogrožljivost, suva kosa, staračka koža...

Trudnice ne smeju dozvoliti manjak joda u ishrani kako bi umanjile šansu da rode decu koja će kasnije imati poteškoće s fizičkim razvojem i razvojem mozga. Hipotireoza je najčešći pojedinačni uzrok umne zaostalosti u svetu, ali i jedan od uzroka bračnog steriliteta.

Prevenција je jednostavna: svakodnevni unos joda u dovoljnim količinama - 150 mikrograma, a kod trudnica i tokom dojenja minimalan dnevni unos joda treba da bude 300 mikrograma. Namirnice s većom količinom joda su sveža morska riba i alge a od povrća blitva, bela repa, tikvice, beli krompir i beli luk. Odličan izvor joda je mineralna voda sa prirodno rastvorenim jodom, jer organizam lakše koristi jod iz vode nego iz hrane. Decembar je bogat slavlјima i kalorijama pa je najlakši način da ubrzate varenje gazirana voda. Minaqua mineralna voda sadrži prirodno rastvoren jod i jedina je voda na ovim prostorima sa ovakvim mineralnim sastavima. Još davne 1912. godine osvojila je velike zlatne medalje na sajmovima u Rimu, Parizu i Londonu, tada pod nazivom "Franc Jozefova voda". Više od 100 godina-tradicionalno najbolja MINAQUA. promopromo

