

1 Форматирование символов и абзацев

Д.П.Белоусов • А.С.Беляева

Витамины круглый год



Все жизненные процессы, связанные с обменом веществ в организме, происходят при самом непосредственном участии витаминов. Они входят в состав более 100 ферментов и катализируют огромное число реакций в организме. Они также участвуют в поддержании защитных его сил. Весьма важное свойство витаминов — их способность ослаблять и даже полностью устранять побочное действие антибиотиков.

Все жизненные процессы, связанные с обменом веществ в организме, происходят при самом непосредственном участии витаминов. Они входят в состав более 100 ферментов и катализируют огромное число реакций в организме. Они также участвуют в поддержании защитных его сил. Весьма важное свойство витаминов — их способность ослаблять и даже полностью устранять побочное действие антибиотиков.

Все жизненные процессы, связанные с обменом веществ в организме, происходят при самом непосредственном участии витаминов. Они входят в состав более 100 ферментов и катализируют огромное число реакций в организме. Они также участвуют в поддержании защитных его сил. Весьма важное свойство витаминов — их способность ослаблять и даже полностью устранять побочное действие антибиотиков.

Все жизненные процессы, связанные с обменом веществ в организме, происходят при самом непосредственном участии витаминов. Они входят в состав более 100 ферментов и катализируют огромное число реакций в организме. Они также участвуют в поддержании защитных его сил. Весьма важное свойство витаминов — их способность ослаблять и даже полностью устранять побочное действие антибиотиков.

Все жизненные процессы, связанные с обменом веществ в организме, происходят при самом непосредственном участии витаминов. Они входят в состав более 100 ферментов и катализируют огромное число реакций в организме. Они также участвуют в поддержании защитных его сил. Весьма важное свойство витаминов — их способность ослаблять и даже полностью устранять побочное действие антибиотиков.

Все жизненные процессы, связанные с обменом веществ в организме, происходят при самом непосредственном участии витаминов. Они входят в состав более 100 ферментов и катализируют огромное число реакций в организме. Они также участвуют в поддержании защитных его сил. Весьма важное свойство витаминов — их способность ослаблять и даже полностью устранять побочное действие антибиотиков.

2 Форматирование таблиц

Город	Население	Площадь(кв.км)	Число районов
Москва	10402435	1081	123
Санкт-Петербург	4670008	1439	18
Волгоград	1350000	112	10
Владивосток	623000	561	5
Красноярск	998500	348	7
Всего	18043943		
Средняя площадь		708,2	
Максимальное число районов			123

3 Список

Витамины, фрукты и овощи

1. Витамины

- Витамин В₁
- Витамин В₂
- Фолиевая кислота
- Биотин

2. Фрукты

- Яблоки
- Вишня
- Рябина
- Слива

3. Овощи

- Морковь
- Тыква
- Помидоры
- Кабачки
- Баклажаны

4 Диаграмма

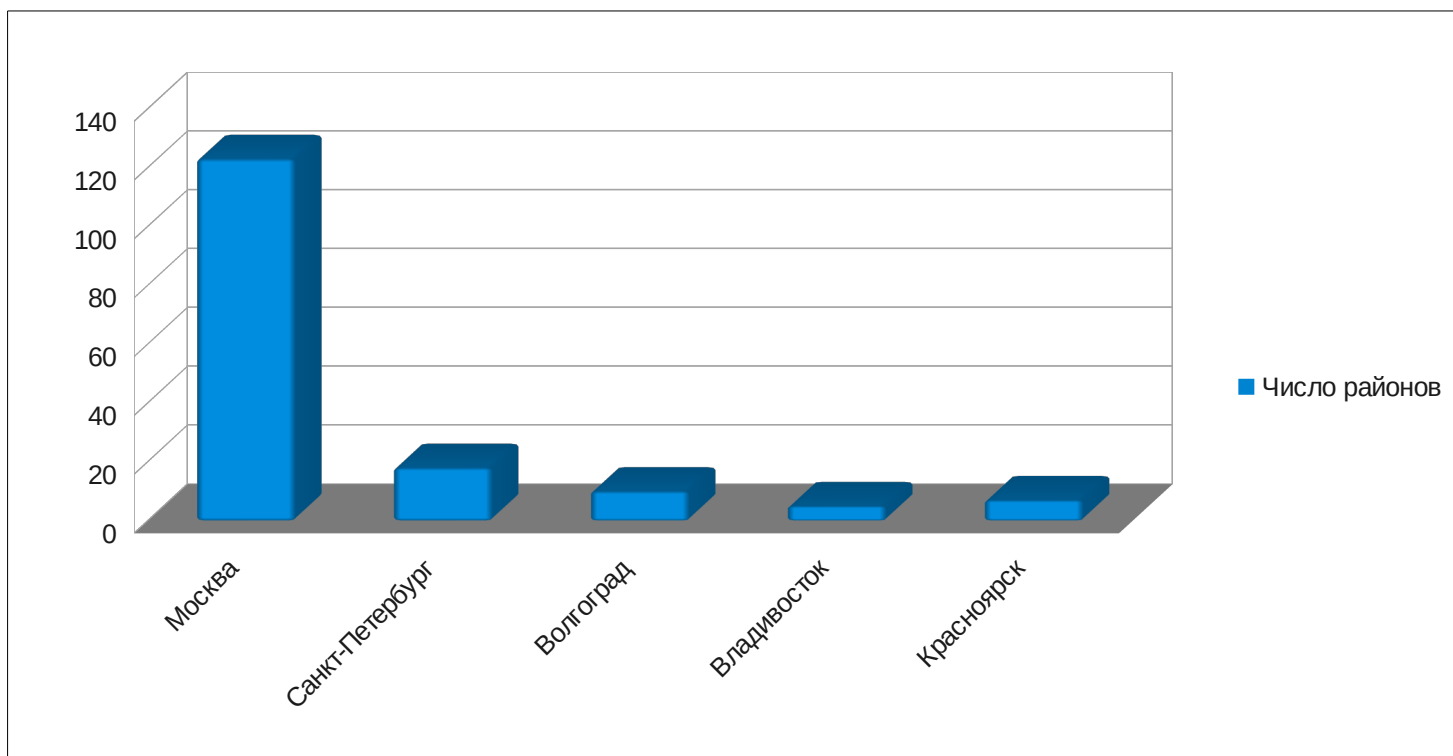


Рисунок 1 — Распределение районов

4.1 Оглавление (содержание)

Содержание

1	Форматирование символов и абзацев.....	1
2	Форматирование таблиц.....	2
3	Список.....	2
4	Диаграмма.....	3
4.1	Оглавление (содержание).....	4