

Что кушать, чтобы выглядеть бодрыми?

Наше здоровье напрямую зависит от того, что мы едим. У нас улучшается настроение и прибавляется энергия, если в нашем рационе большое количество полезных питательных веществ.

Запасаемся энергией!

Стрессы и сумасшедший ритм жизни приводят к усталости и раздражительности.

- 1) Вы устали и хотите сделать перерыв на чашечку кофе с пирожным? Кофеин и сахар могут дать вам лишь временное ощущение прилива энергии. Затем уровень сахара крови быстро падает, и вы снова будете чувствовать себя уставшими и разбитыми (знакомо, правда?).
- 2) Вместо «перекусончиков» с кофе и пирожным, питайтесь регулярно и маленькими порциями. Причем количество белковой и углеводной пищи должно быть сбалансировано.
- 3) Пример легкого обеда: овсяное печенье с кусочком сыра и чай, зеленое яблоко и натуральный йогурт с добавлением орешков.

Здоровая иммунная система

Если часто простужаетесь, значит, у вас ослаблена иммунная система.

- 1) Ешьте больше продуктов, богатых витамином С – фрукты и овощи.
- 2) Также нужен цинк, который есть в яйцах, рыбе и семечках кунжута и подсолнуха.

Боремся со стрессом!

Авралы на работе, пробки на дорогах, ссоры с друзьями – все это может привести к ежедневному стрессу.

Специальные вещества для борьбы со стрессами вырабатывают надпочечники.

Поддержать их работу можно с помощью пищи, богатой витаминами В и С:

- 1) Витамин С богаты клубника, киви, красный перец.

Что кушать, чтобы выглядеть бодрыми

Автор: admin

30.12.2013 19:26 -

2) Витамин В также помогает в борьбе со стрессом, он содержится в бобовых, зеленых овощах и кисломолочных продуктах.

Еда для... секса

Если секс не радует вас, причина может быть элементарной - недостаток важных продуктов.

- 1) Важнейшим компонентом полноценной сексуальной жизни является витамин Е. Он содержится, например, в жирной рыбе (семга). Поэтому рекомендуется включить ее в свой рацион (не менее 2 раз в неделю).
- 2) Также необходим витамин А. Поэтому кушайте кисломолочные продукты, апельсины и желтые фрукты.
- 3) Поддержанию энергии и нормальной продукции половых гормонов способствуют минералы хром и бор. Хром входит в состав мяса, сыра, а бор присутствует во всех фруктах и овощах.

Спим спокойно!

- 1) Для глубокого ночного сна нужна аминокислота триптофан. Ею богаты финики, бананы, сухофрукты, молоко и сыр.
- 2) Причиной эмоционального физического напряжения может быть недостаток магния и кальция. Поэтому добавьте в свой рацион темно-зеленые овощи, рыбу, орехи и семечки.
- 3) Пример идеального ужина для хорошего сна: натуральный йогурт, сухофрукты, коктейль из банана и соевого молока.

Автор - **Дмитрий Колпаков**

[Источник](#)