

5 продуктов против усталости



5 продуктов против усталости



Овсянка содержит магний, белок, фосфор и витамин В1 (тиамин) –

5 продуктов против усталости



Йогурт.

5 продуктов против усталости



Шпинат содержит важный элемент – железо,

5 продуктов против усталости



Орехи и семечки

ешьте орехи и семечки, отдавая предпочтение нежареным и несоленым.

5 продуктов против усталости



Фасоль добавляйте фасоль в салаты, используйте как закуску или гарнир.