

# ***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.***