

В процессе жизни человек часто испытывает переживания, что приводит к усталости.



В настоящее время нет единого универсального метода борьбы с ней.

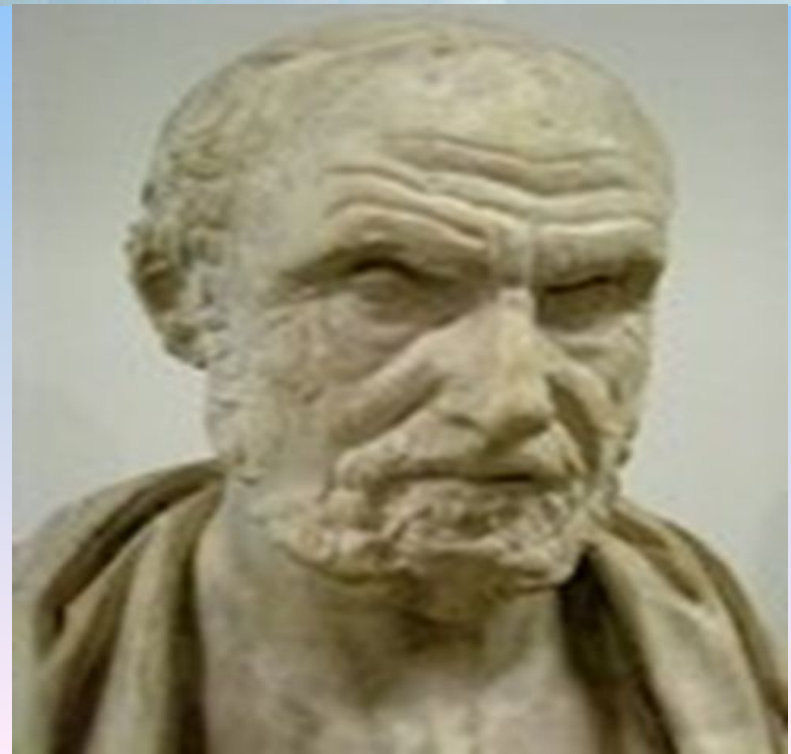


Помимо специальных методик по борьбе с усталостью не менее важна и диета.

Вкусная диета поможет снять усталость, выглядеть лучше и увеличит работоспособность

«Ты есть то, что ты ешь»

Гиппократ - знаменитый древнегреческий целитель и врач



Врачи предлагают особую диету, содержащую вещества, которые усилено «съедаются» при работе, что приводит к усталости



Китайцы используют чайную заварку. Высушив ее на солнце, они набивают ею подушку. Едва уловимый аромат помогает снять напряжение.

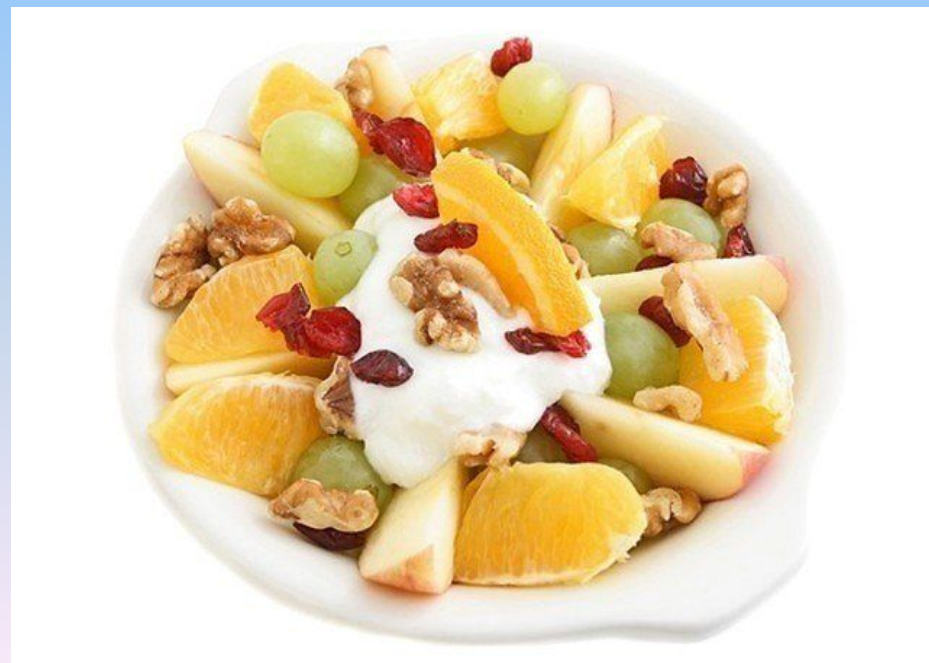


При длительной работе человек теряет много жидкости и для ее восполнения хорошо заваривать свежий корень имбиря и ломтики лимона.



Отличное «противоядие» от усталости витамин «В», люди которые испытывают в нем недостаток больше подвержены нервным расстройствам.

Много витамина «В» содержится в йогуртах, орехах и бананах.





Для большей работоспособности лучше утро начать с яркого «солнечного» салатика из разноцветных овощей, заправленного оливковым маслом и выпить стакан свежеприготовленного

Что бы лучше
переносить все
невзгоды в течение дня
нужно чаще есть
бобовые, омлет,
яичницу с несколькими
ломтиками ветчины
или сыра, дополняя
свежими фруктами и
сырыми овощами.
**Комбинируя свое меню
со свежей зеленью и
морепродуктами.**



Завершение дня может стать еда с высоким содержанием крахмала – картофель, рис или зерновой хлеб.



Из овощей самыми энергоемкими считаются авокадо, сладкий перец, грейпфруты, зеленые яблоки.



Из специй поднимают настроение кориандр, розмарин, укроп, шалфей.



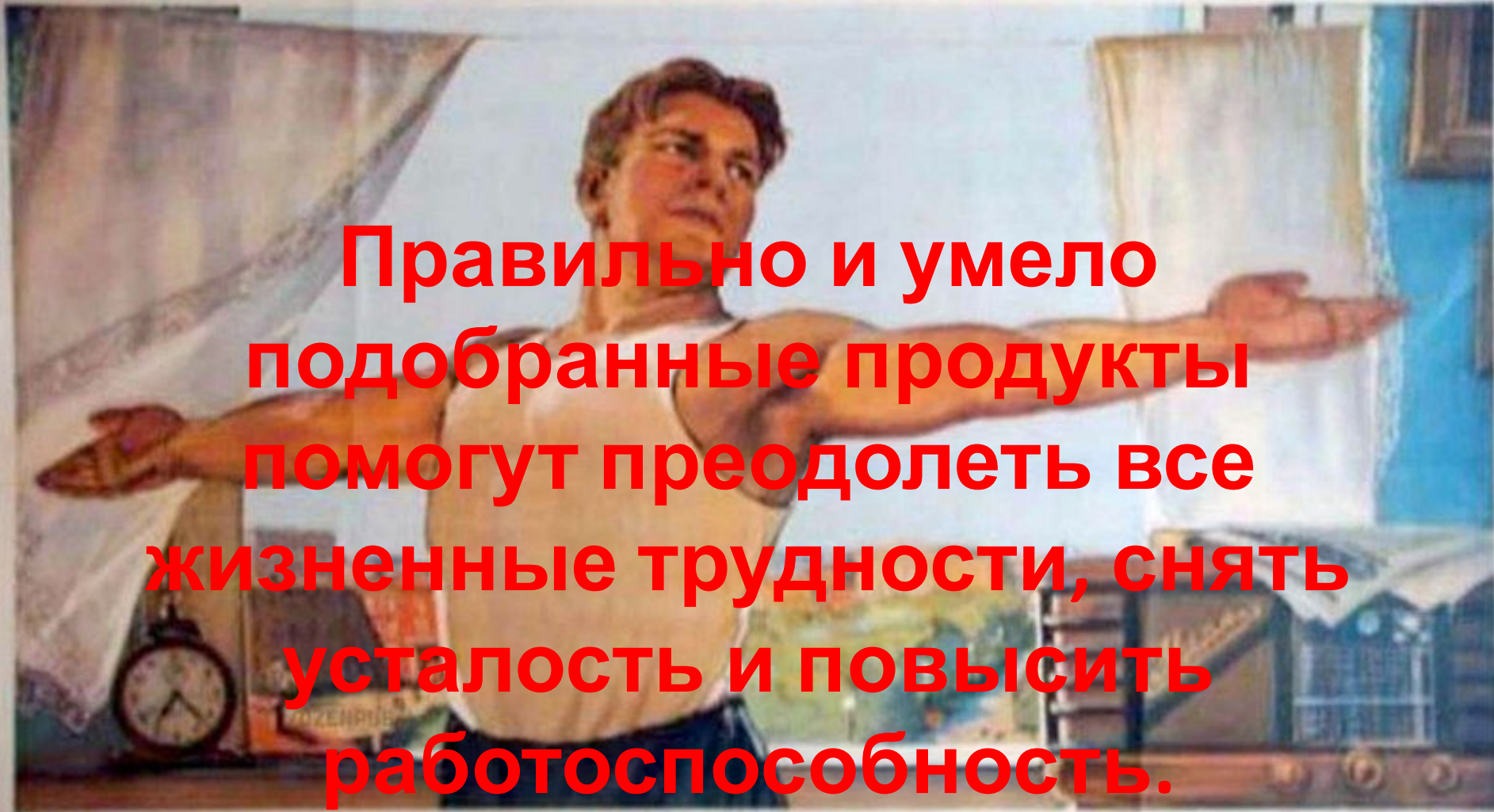
Лучшие источники энергии – грибы, орехи, кабачки, патиссоны, сельдерей



Можно прополоскать рот водой с растворенными в ней



СКОРЕЙ БЫ ПОНЕДЕЛЬНИК



Правильно и умело подобранные продукты помогут преодолеть все жизненные трудности, снять усталость и повысить работоспособность.

И СНОВА НА РАБОТУ!