

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



**В настоящее время нет единого универсального метода борьбы с ней.**

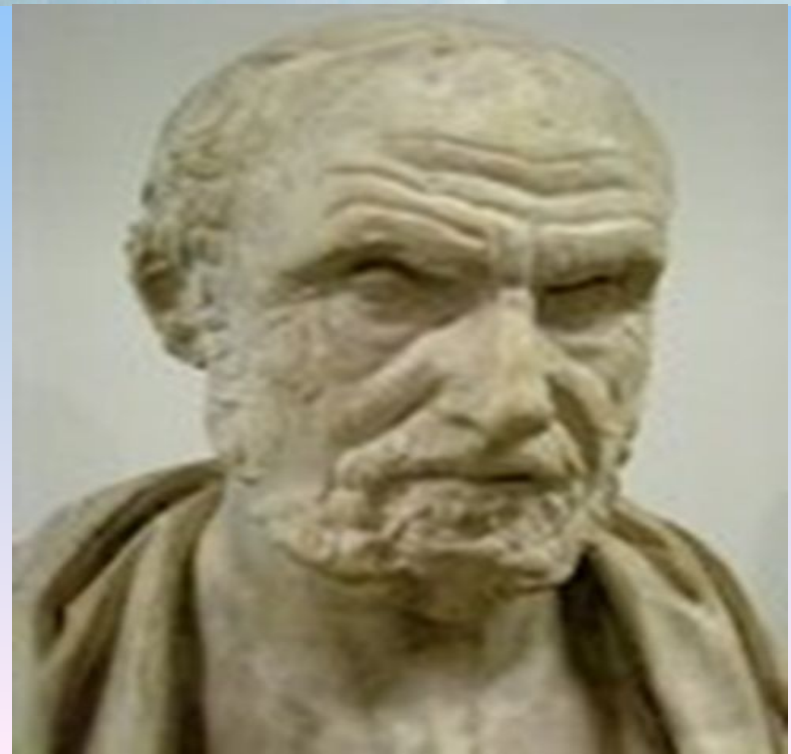


**Помимо специальных методик по борьбе с усталостью не менее важна и диета.**

**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.**



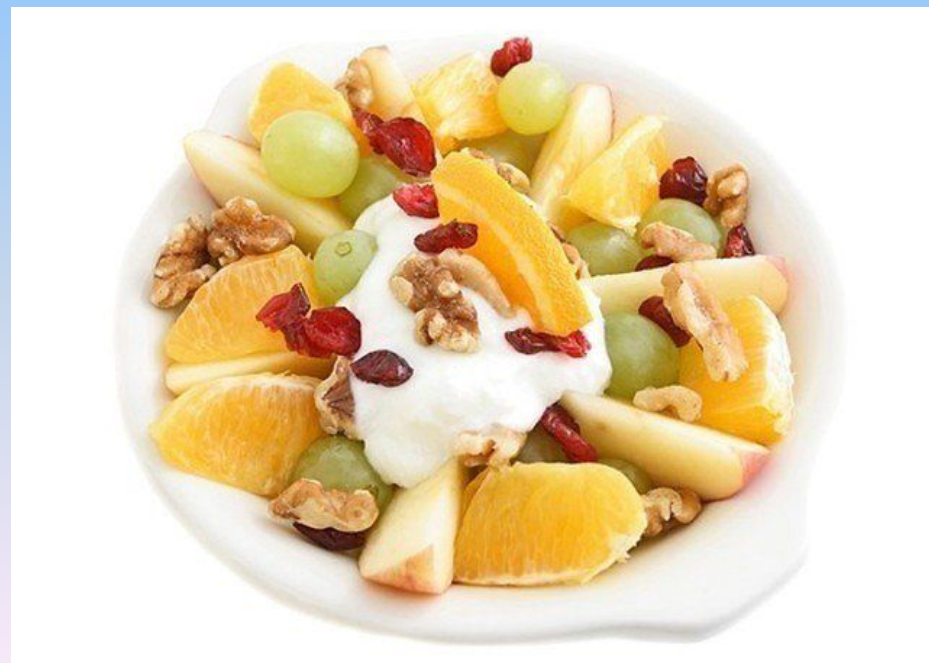
**При длительной работе человек теряет много жидкости и для ее восполнения хорошо заваривать свежий корень имбиря и ломтики лимона.**





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**

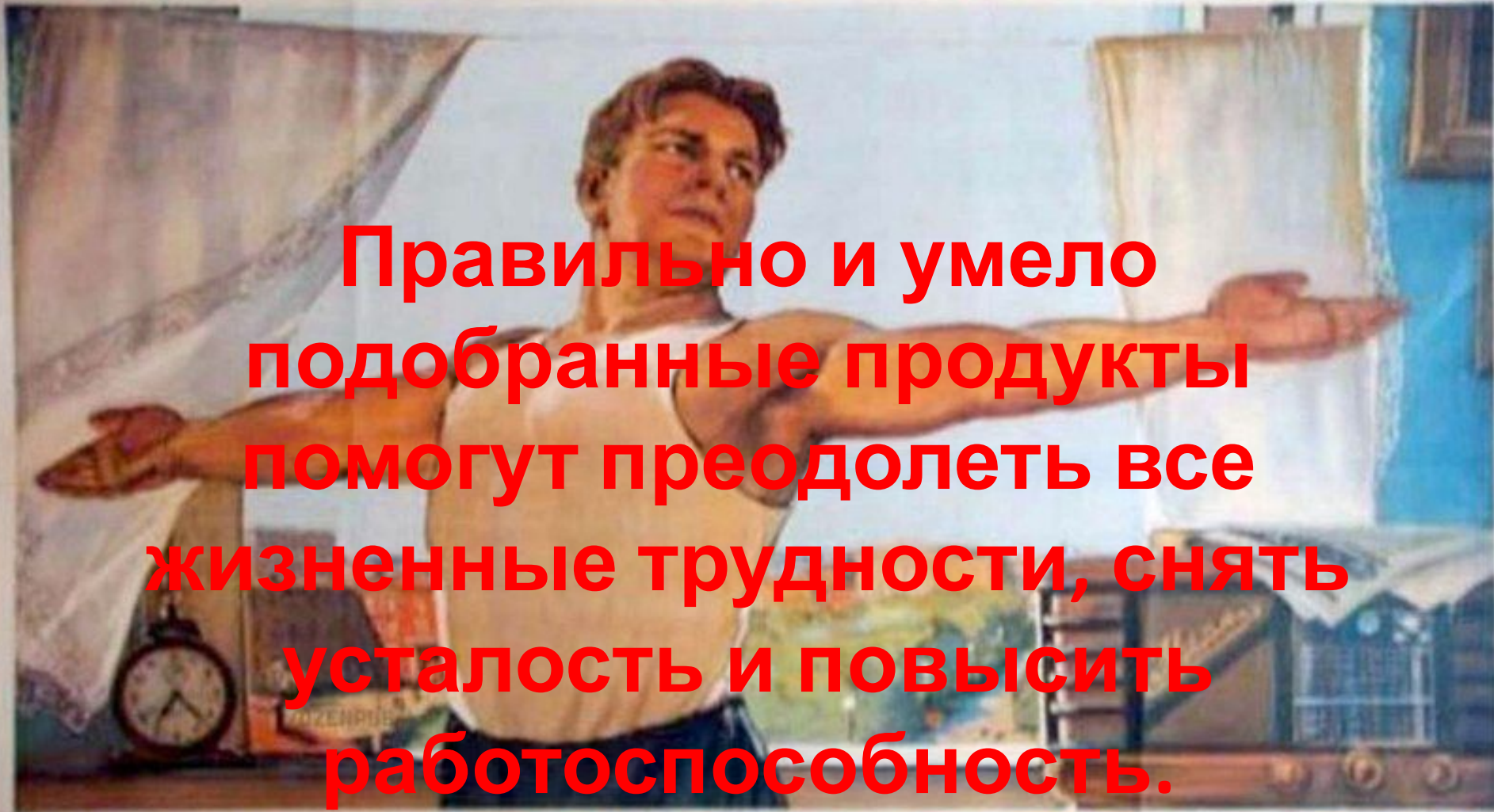


**Можно прополоскать рот водой с растворенными в ней**





**СКОРЕЙ БЫ ПОНЕДЕЛЬНИК**



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

**И СНОВА НА РАБОТУ!**