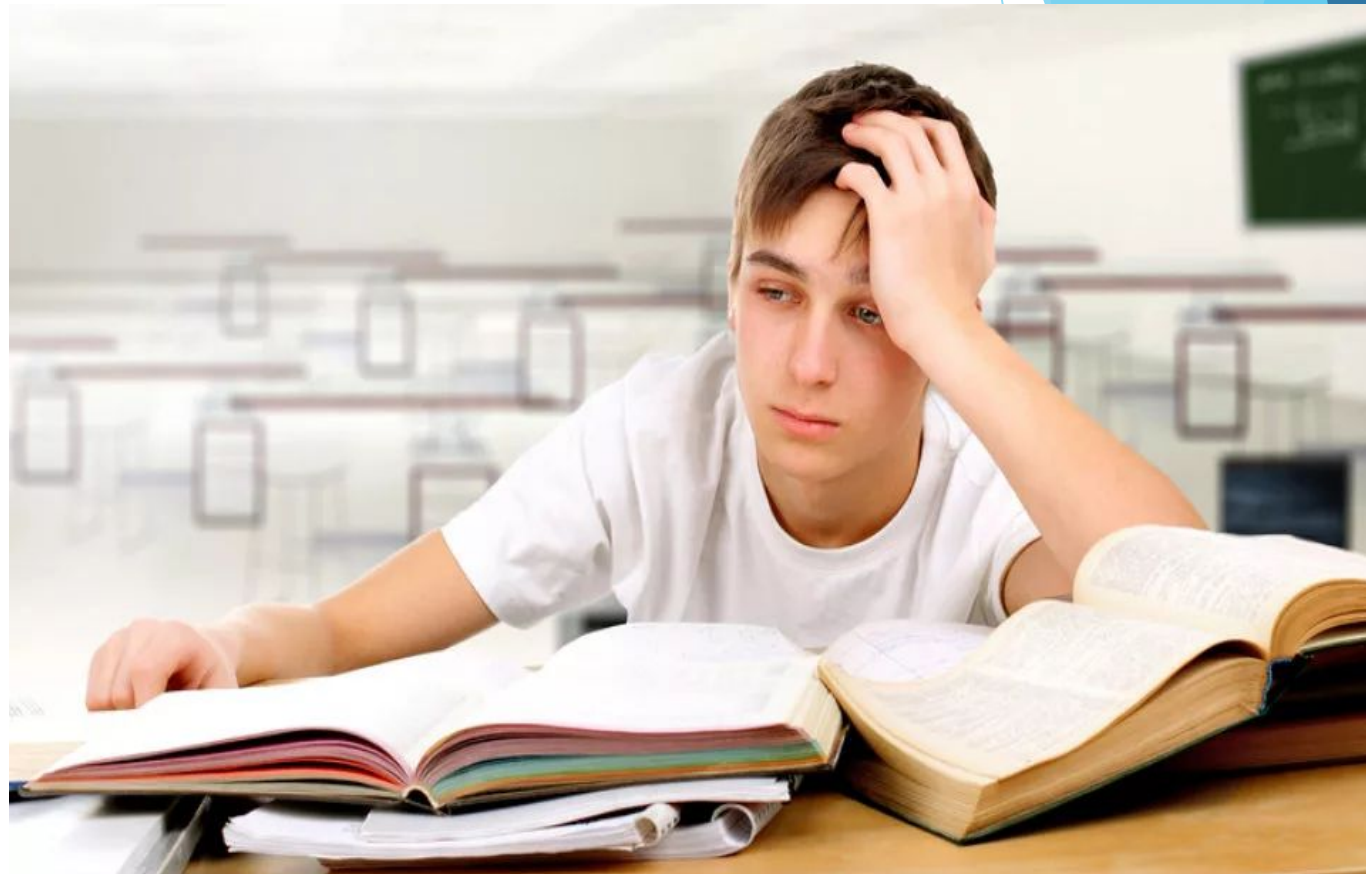


Повысить работоспособность, улучшить память и концентрацию, будь-то подготовка к вступительным, выпускным экзаменам или сессиям и т.д.

Для этого достаточно ввести в свой рацион комплекс особых продуктов, отвечающих за работу мозга. Интересно, что, помимо прочего, они помогут наладить сон, избавиться от раздражительности и стресса и существенно улучшить качество Вашей жизни.





Белки

=



Углеводы



Глюкоза для человека



- ▶ Является самым лавным источником энергии для человека
- ▶ В тендеме с кислородом обеспечивает питание эритроцитов
- ▶ Улучшает работоспособность



Солевой баланс в организме человека

Соль – регулятор кислотности водно-солевого обмена. Соль важна в процессах работы нейронов головного мозга, в процессах нормализации сна, в поддержке мышечного тонуса.



ЖИРЫ В ОРГАНИЗМЕ:

- Служат источником энергии;
- Строят и защищают клетки;
- Способствуют усвоению витаминов.



Значение витаминов:

- **участвуют в процессах обмена веществ;**
- **оказывают сложное действие на разные системы организма;**
- **вливают на усвоение организмом питательных веществ;**
- **способствуют нормальному росту клеток и развитию всего организма.**

Витамины, содержащиеся в продуктах питания



Правильное питание – залог здоровья



**Одни продукты,
обеспечивает организм
энергией, чтобы можно
было двигаться и
заниматься активной
мыслительной
деятельностью**

**Другие обеспечивают
организм витаминами и
минеральными
соединениями**

