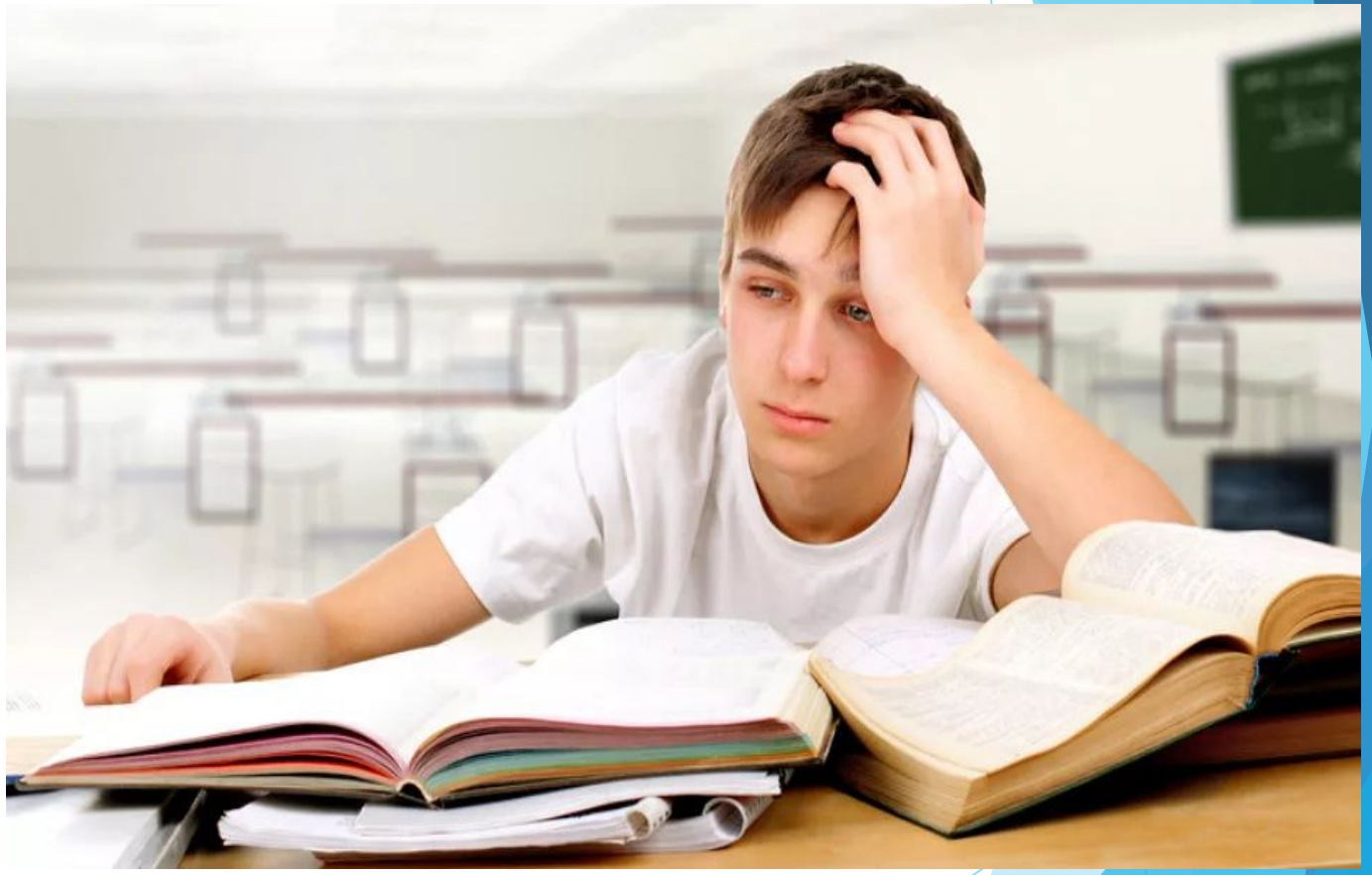
Повысить работоспособность, улучшить память и концентрацию, будь-то подготовка к вступительным, выпускным экзаменам или сессиям и т.д.

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.



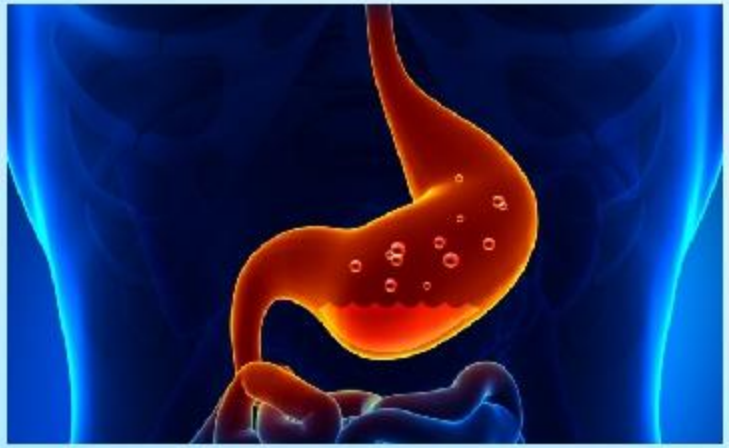
Белки = Углеводы

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;
- влияют на усвоение организмом питательных веществ;
- способствуют нормальному росту клеток и развитию всего организма.

Витамины, содержащиеся в продуктах питания

Правильное питание – залог здоровья

Другие обеспечивают организм витаминами и минеральными соединениями

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