

# ВОЛНУЕШЬСЯ? ПЕРЕКУСИ!

Еда успокаивает - это знают многие. Но вместо пирожков и сладостей лучше съесть горсть орехов, банан или огурчик. Так и здоровье в сохранности останется, и нервная система придёт в норму. И не только она...



## ЗЕЛЕННЫЕ ОВОЩИ

Белокачанная и цветная капуста, брокколи, лук-латук, салат, шпинат, щавель, огурцы содержат много витаминов и антиоксидантов, снижающих возбудимость нервной системы и повышающих стрессоустойчивость человека.



## ОРАНЖЕВЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Насыщены бета-каротином, укрепляющими сосуды головного мозга. Также - они отлично снимают стресс и придают бодрости. Рекомендуется ежедневно съедать хотя бы по одной морковке. Причём делать это надо с утра, потому что это время наилучшего усвоения углеводов и бета-каротина.



## МОРЕПРОДУКТЫ

Источник полиненасыщенных жирных кислот, в том числе омега-3 (топливо для нервной системы). Также здесь содержится много цинка и йода-элементов, нормализующих синтез гормонов, которые влияют на настроение, и улучшающих функционирование щитовидной железы.



## СЕЛЬДЕРЕЙ

Летом и в начале осени его надо употреблять ежедневно. Оптимально в виде смузи или лёгкого салата с яблоком и грецкими орехами. Такой перекус заряжает энергией, поднимает настроение и улучшает обмен веществ.



## ЗЛАКИ

Богаты витаминами группы В, которые необходимы для пополнения жизненной энергии. Лучше всего употреблять в пищу хлеб, сделанный из муки грубого помола с содержанием зёрен с оболочкой

## ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ

Его антистрессовый эффект основывается на высоком содержании антиоксидантов. Чтобы прийти в себя, достаточно выпить одну чашку горячего, ароматного, немного терпкого чая. А если пригласить на чаепитие друга, то можно получить в придачу хорошее настроение, необходимую моральную поддержку и вполне вероятно, выход из любой сложной ситуации. Ведь зелёный чай, особенно с жасмином, мягко активизирует работу мозга, причём стимулирующий эффект длится дольше, чем от кофе.



## МИНДАЛЬ

Источник витамина В2, Е, а также цинка и магния, которые влияют на производство серотонина, повышающего настроение. Чтобы разгрузить нервную систему, в день достаточно съедать 20-30 грамм орехов.



## СОРТА ЗЕЛЁНОГО ЧАЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ:

молочный улун (укрепляет здоровье почек, повышает работоспособность, улучшает пищеварение);  
жасминовый (нормализует сон, снимает нервное возбуждение, дарит умиротворение);  
мятный (успокаивает нервы, облегчает тошноту и кашель);  
матча (нормализует артериальное давление, уравнивает эмоциональный фон, избавляет от перепадов настроения и суетливости, помогает сконцентрироваться на задаче).