

SPRÁVNOU STRAVOU PROTI ZLEJ NÁLADĚ

Poznáte to. Dni sú čoraz kratšie, ráno je dlho tma a večer prichádza skôr, denného svetla je čoraz menej. Na dobrej nálade nám to veru nepridá. Máme pocit, že sme viac unavení, nič sa nám nechce. Avšak aj tu je mnoho vecí, ktoré môžeme robiť, aby sme zlej nálade spôsobenej počasím predišli.

*Fakt, že aj správne zvolené **potraviny** tomu môžu veľmi dobre napomôcť, sa dočítate na našej*



nástenke...

1. HORKÁ ČOKOLÁDA

Mňam. To vôbec nie je zlé :)) Kvalitná čokoláda v primeranom množstve bojuje proti úzkosti. Pomáha nášmu nervovému systému a tak lepšie môžeme odolávať stresu. Stačí denne malý kúsok.



2. AVOKÁDO

Najmä pre svoj obsah draslíka a vitamínov skupiny B. Konzumujte pravidelne, prispeje aj k zdraviu mozgu a lepšej pamäti. Neviete na čo ho použiť? Skúste chutnú nátierku, nakrájajte do šalátu alebo obložte čerstvý chlebík. Ten, keď je navyše celozrnný a posypaný klíčkami či rôznymi chutnými jadierkami,



3. SEMIENKA, ORIEŠKY

Tie sú doslova potravou pre naše nervy a mozog. Doprajte si ich v primeranom množstve každý deň (asi jednu vašu hrst'). Navyše dobre zaženú hlad a potlačia chuť na sladké. Okrem vitamínov skupiny B obsahujú aj skvelý zinok, ktorý má zas iné blahodarné účinky pre vaše telo. Pozor však na konzumáciu vo zvýšenej miere, mohlo by sa to odraziť na vašej hmotnosti. Tiež sa im vyhnite, ak ste na ne alergický.



4. ČUČORIEDKY

Sú považované za jednu z najzdravších potravín vôbec. Okrem iných blahodarných účinkov sú skvelým pomocníkom proti stresu.



4. RYBY

Najlepšie sú tie tučné, ako losos, sardinky, makrela. Zarad'te do jedálneho lístka aspoň dvakrát týždenne. Obsahujú totiž pre nás veľmi prospešné omega 3-mastné kyseliny.

5. KORENINY A BYLINKY

Odporúča sa kurkuma, klinčeky, čierne korenie či vanilka.

Z bylín určite poznáte medovku, levanduľu, harmanček alebo ľubovník bodkovaný. Čaj rooibos je veľmi chutný a môžu ho bez obmedzenia piť aj deti.



A ČO EŠTE MÔŽETE SPRAVIŤ?

- * Jedzte čo najviac nespracovaného jedla, vyhnite sa potravinám s pridaním umelých látok.
- * Vyhnite sa väčšiemu množstvu cukru a soli.
- * Jedzte pestro.
- * Zabezpečte si dostatok umelého svetla..
- * Pohybujte sa viac na čerstvom vzduchu..
- * Športujte, prechádzajte sa, „turistikujte“ ..
- * Stretávajúte sa s ľuďmi, s ktorými sa cítite príjemne..
- * Pozrite si dobrý film, relaxujte.