**Антистрессовое питание в период подготовки к экзаменам**



Лучшему запоминанию способствует – **морковь**

От напряжения и усталости хорошее средство – **лук** 

Выносливости способствуют - **орехи (укрепляют нервы)** 

**Острый перец, клубника, бананы** помогут снять стресс и улучшат настроение

 

От нервозности вас избавит – **капуста**



Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, **полезны черника.**



Стимулирует работу мозга пища богатая белками – **это мясо и рыба.**



Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится:

сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.



Перед экзаменом лучше всего позавтракать морской рыбой с овощами или чашкой кофе с горьким шоколадом (30 г) вприкуску.