

# ПИТАНИЕ НАПРЯМУЮ ВЛИЯЕТ НА НАШЕ ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ



- **Завтракать каждый день! Завтрак создаёт дизайн всего дня.**
  - Включаем в рацион сложные углеводы (греча, рис, овсянка, цельнозерновой хлеб).
  - Добавляем белки (яйца, йогурт, орехи, мясо, рыбу).
- **Регулярные приемы пищи:**
  - Не пропускаем обеды и ужины.Стараемся питаться 3-4 раза в день, чтобы поддерживать уровень энергии.
- **Фрукты и овощи:**
  - Употребляйте разнообразные свежие овощи и фрукты. Создаем «Радугу на тарелке»
  - Обращаем внимание на яркие цвета: они богаты витаминами и минералами.
- **Здоровые перекусы:**
  - Ориентируйтесь на орехи, семечки, фрукты, овощи или йогурт.
  - Избегайте сладостей и фастфуда.
- **Гидратация:**
  - Пейте достаточное количество воды (не менее 1,5–2 литров в день).
  - Ограничьте газированные напитки и соки с добавленным сахаром.
- **Полезные жиры:**
  - Включайте в рацион авокадо, оливковое и кокосовое масло, рыбу.
  - Избегайте трансжиров и переработанных продуктов (печенье, конфеты, колбаса, сосиски и т.д.)
- **Умеренность в кофеине:**
  - Ограничьте количество кофе, пакетированного чая и энергетиков.
  - Замените их на травяные чаи или воду.
- **Антистрессовые продукты:**
  - Включите в рацион горький шоколад, курицу, ягоды, бананы, рыбу, семена, овощи, специи, ферментированные продукты. **Эти продукты помогут улучшить настроение.**
- **Поддерживайте сбалансированное питание.**
- **Создавайте приятную атмосферу при приеме пищи:**
  - Устраивайте семейные обеды или ужины без гаджетов, чтобы насладиться едой и общением с близкими.

