

Рыба. В жирной рыбе много омега-3. Эти кислоты улучшают когнитивные функции, повышают уровень энергии. Один раз в неделю рекомендуется употреблять лосося, сардину, форель.

Йогурт. Он богат пробиотиками, участвует в работе пищеварительной системы, повышает уровень энергии.

Кофе. Этот напиток даёт энергию, так как в нём есть кофеин. Лучше всего употреблять одну-две чашки в сутки.

Банан. Он содержит калий, повышает выносливость организма.

Киви. Фрукт, в составе которого много витамина С. Он укрепляет иммунитет, повышает уровень энергии. Один киви перед сном улучшит его качество.

Авокадо. Этот плод содержит большое количество калия, клетчатки. Также авокадо предотвращает запоры, регулирует работу пищеварения.

Зелёные листовые овощи. Много железа можно получить из мангольда, шпината, белокочанной капусты. Кроме того, эти продукты содержат антиоксиданты.

Миндаль. В нём много клетчатки и полезных жиров.

Яйца. Достаточно употреблять две штуки в сутки для повышения уровня энергии.

Овсяная каша. Она отличается наличием клетчатки и сложных углеводов в составе.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.