

PORADY DIETETYCZNE Z ODROBINĄ RELAKSU

Drodzy Wychowankowie !

Czasem w jedzeniu szukamy ucieczki od problemów tych drobnych, codziennych, ale też poważniejszych, które spędzają nam sen z powiek.

Niewłaściwa dieta w połączeniu ze stresem może prowadzić do niedoboru składników odżywczych w naszym organizmie, a w konsekwencji do ... większego stresu.

Zatem, kilka rad:

1. Ograniczmy produkty wysokobiałkowe, zapewniające naszemu organizmowi wysoki poziom energii. Podstawę naszej diety powinny stanowić złożone węglowodany (płatki zbożowe, ryż, pełnoziarniste pieczywo, makaron, fasola).
2. Jedzmy jak najwięcej produktów zawierających tryptofan (banany, orzechy włoskie, pomidory) - organizm przetwarza go na serotoninę, hormon o działaniu uspokajającym i poprawiającym nastrój.
3. Sięgajmy po produkty dostarczające witamin z grupy „B” (nasiona roślin strączkowych, brązowy ryż, kasza) i magnezu (orzechy, suszone figi, gorzka czekolada).
4. Kawę zastąpmy zieloną herbatą - ułatwia koncentrację.
5. Jedzmy często (5 razy dziennie), ale małe porcje by utrzymać poziom cukru we krwi na stabilnym poziomie (duże wahania mogą powodować u nas pobudzenie, nerwowość).

Dla odprężenia proponuję odrobinę relaksu - [rozsypanka wyrazowa](#) (jest w formacie PDF do wydruku).

Pozdrawiam,

Justyna Jaskulska ☺