



## Питание против стресса: 4 совета

Как правильное питание помогает бороться со стрессом

Небольшой стресс, испытываемый нами в течение дня, способен привести наш организм в «боевую готовность» и помогает сосредоточиться на выполнении задач. Однако если состояние стресса становится постоянным, то иммунная система организма серьезно слабеет, риск развития депрессии растет, появляется непреходящее чувство усталости. Как с этим бороться?

**Избегайте “эмоционального” переедания.** Главной опасностью в такой ситуации является заедание стресса высококалорийными продуктами и надежда на кофе как на источник энергии. Однако, согласно рекомендациям специалистов, только здоровая пища является ключом к победе над стрессом в долгосрочной перспективе.

**Следите за рационом.** Чувствуете, что в вашей жизни становится слишком много стресса? Чтобы справиться с ним, организму нужны силы. Обеспечивайте его энергией, потребляя достаточно белков и полезных углеводов, которые являются

основой сбалансированного рациона. Есть вопросы по поводу того, как питаться сбалансировано? Обращайтесь к своему персональному консультанту Herbalife, который бесплатно (ссылка на форму) составит для вас индивидуальную программу питания.

**Придерживайтесь режима питания.** Важно есть регулярно и ни в коем случае не пропускать приемы пищи. Если стресс лишает вас аппетита, попробуйте разбить свое меню на большее количество небольших порций и есть чаще в течение дня. Когда времени на приготовление полноценного перекуса не хватает, на помощь придут Протеиновые батончики Herbalife — они содержат необходимое количество белка и наполняют организм только самыми полезными питательными веществами.

**Отдыхайте в хорошей компании.** Сделайте так, чтобы все ваши приемы пищи были максимально приятными и комфортными как в будние, так и в выходные дни. В течение рабочего дня обязательно выделите специальное время на обед, чтобы спокойно поесть, не думая о повседневных делах. А на выходных старайтесь проводить больше времени с друзьями и семьей, в том числе на совместных обедах или ужинах. Однако очень важно при этом отказаться от привычки использовать любые гаджеты во время еды. Они не только мешают вам сосредоточиться на приеме пищи, но и заменяют реальное общение с друзьями на виртуальное.