

**Влиться в рабочий процесс после череды праздничных дней бывает непросто. Рассказываем, какие продукты помогут зарядиться энергией.**

**Бананы.** Аминокислота триптофан, которую содержит этот фрукт, усваивается организмом, где он превращается в «гормон счастья» (серотонин). Он поднимает настроение, улучшает сон, снимает депрессию и тревожность.

**Яйца.** Содержат железо, белки и холин (витамин группы В) – эти вещества необходимы для активной работы мозга. Кроме того, белок помогает нарастить мышечную массу. А она, в свою очередь, поддерживает метаболизм и способствует энергообмену.

**Белок** содержится и в орехах. Это отличный вариант для перекуса! Помимо белка орехи содержат медь, магний и рибофлавин (витамин группы В, необходимый для выработки энергии организмом).

**Цитрусовые.** Являются источником витамина С, который играет важную роль в синтезе нейромедиаторов – норадреналина, серотонина, а также является антиоксидантом. Кожура цитрусовых содержит эфирные масла, которые стимулируют работу мозга.

**И, конечно, важный источник бодрости – вода.** Она насыщает организм кислородом и предотвращает обезвоживание.