

# ЧТО ЕСТЬ, КОГДА...



## **А вы знали, что когда есть?**

Наши эмоции влияют на выбор еды, но и еда может помочь справиться с чувствами.

Вот небольшая шпаргалка:

### **Когда грустно**

- Тёмный шоколад (70%+): магний и флавоноиды стимулируют выработку серотонина («гормона радости»).
- Бананы: витамин B6 и триптофан улучшают настроение.
- Жирная рыба (лосось, скумбрия): Омега-3 снижает риск депрессии.

Не увлекайтесь фастфудом и сладостями — это даст лишь кратковременный «подъём».

### **Когда злитесь**

- Листовая зелень (шпинат, руккола) магний успокаивает нервную систему.
- (миндаль, кешью) цинк и витамины группы B снижают раздражительность.
- Зелёный чай L-теанин помогает сохранить ясность ума.

Избегайте алкоголя и кофе — они усиливают агрессию.

### **Когда устали**

- Яйца: холин и витамин B12 поддерживают энергию.
- Киноа или гречка: медленные углеводы дают долгий заряд сил.
- Ягоды (черника, малина): антиоксиданты борются с оксидативным стрессом.

Не налегайте на энергетики — после всплеска энергии наступит спад.

### **Когда стрессуете**

- Авокадо: калий снижает давление и тревожность.
- Тыквенные семечки: триптофан и магний помогают

расслабиться.

— Ромашковый чай: апигенин действует как натуральный релаксант.

Исключите сахар и рафинированные продукты — они усиливают гормон стресса кортизол.

### **Общее правило**

— Ешьте медленно и осознанно — это снижает риск переедания.

— Пейте воду: обезвоживание маскируется под голод или усталость.

— Помните: еда — не терапия. Если эмоции затягиваются, обратитесь к специалисту.

*Тело и психика связаны — выбирайте то, что питает и успокаивает.*

*Будьте в гармонии с собой!*