



Только ли кофе бодрит по утрам? Что еще поможет разлепить глаза и заставить работать мозг? Читаем...

1. Шоколад. Почему? Ну кроме того, что он вкусный, он содержит довольно много сахара и является толчком для выработки эндорфинов – этого вполне достаточно для того, чтоб получить заряд энергии на пару часов, если не дольше. Думаю, что все помнят правило «Перед экзаменом лучше съесть шоколадку или выпить крепкий и сладкий чай»?

2. Холодная вода. Обезвоживание является одной из причин усталости. Пейте побольше воды, особенно по утрам, и будет вам радость. По крайней мере физически вы будете чувствовать себя намного лучше. Особенно, если будете пить по утрам только встав с кровати хотя бы стакан воды.

3. Ягоды. Любая ягода – это хорошо и полезно. А еще лучше, если это будет малина, черника и клубника. Эти ягоды полны натуральных стимуляторов!

4. Апельсиновый сок. Цитрусовые – находка для вечно спящих! Сам сок полон витамина С, который наполняет организм энергией, а запах апельсина, лайма и лимона стимулирует мозговую деятельность. Особенно это актуально зимой, простуда так и витает в воздухе. Лимон и лайм тоже подойдут, но их сок лучше употреблять с большим количеством сахара и слегка разбавлять водой. Проверено на собственном опыте.

5. Что-нибудь холодное. Про холодную воду я уже написал, но тут подходит любой холодный напиток – газировка, сок и т.д. Холод – это шок для всего организма, который получает встряску и начинает работать на полной мощности.

6. Мясо. Протеины, которые содержатся в мясе, медленно перерабатываются, соответственно, энергия выделяется медленнее, но ее и хватает на более долгое время. Конечно, вместо кофе нельзя съесть кусок мяса и сразу же проснуться, но зато запас энергии будет пополнен. Это же относится и к рыбе. Если впереди трудный день лучше съесть кусок курицы или рыбу, чем вермишель или хлеб.

7. Орехи. Они также весьма питательны и помогут вам подзарядить батарейки. Только увлекаться ими тоже не стоит, особенно на ночь, потому как остатки переработанной энергии откладываются, увы, не в мозгу, а в других частях тела. Проблемных.

8. Зеленый чай. Ну тут и так все понятно, потому как в любом чае содержится кофеин. А зеленый чай еще и самый полезный. Если вы выпьете чашку чая, будете бодры гораздо дольше, чем после чашки кофе. Только если после кофе вы практически сразу же почувствуете себя бодрячком, то действие чая наступает не так быстро.

9. Яблоки. Яблоки содержат в себе бор, который повышает бдительность организма. То есть внимание к деталям повышается и вы не пропустите очередной «-» в уравнении. Плюс к этому в яблоках много других полезных веществ, так что жуйте на здоровье (для зубов тоже полезно).

10. Овсянка. Она полна сложных углеводов и клетчатки. А если вы добавите что-нибудь сладенькое к ней, то получите замечательный энергетический завтрак.

11. Бананы. В бананах много сахара, натурального сахара, который усваивается организмом гораздо лучше.

12. Йогурт. Тут все дело в магнии – прекрасный источник долгоиграющей энергии. Только помните, что в йогуртах с наполнителями гораздо больше сахара, чем кажется.

13. Яйца. Яйца вообще можно отнести к супер-еде. В них полно протеинов, витаминов и минералов (лейцин в их числе), которые необходимы организму для полноценной работы и восстановлению после физических упражнений. К тому же, вы будете уставать не так быстро.

Тэги: [еще](#) , [что](#) , [только](#) , [поможет](#) , [ли](#) , [работать](#) , [глаза](#) , [полезные](#) , [советы](#) , [заставить](#)

, [мозг](#)

, [продукты](#)

, [утрам](#)

, [разлепить](#)

, [читаем..](#)