



Режим питания во время экзаменов



Питание во время подготовки к экзаменам

Доказано, что питание и правильно подобранный рацион играют важную роль в эффективности подготовки к экзаменам.

Одни продукты стимулируют работоспособность, другие - быстроту мышления, третьи - концентрацию.

- *Лучшему запоминанию способствует морковь.*
- *От перенапряжения и психической усталости лучшее средство - лук.*
- *Орехи - для выносливости.*
- *Клубника и бананы помогут снять стресс.*
- *Для питания клеток мозга просто незаменима морская рыба.*
- *Улучшает кровоснабжение мозга черника.*
- *Ничто не освежит ваши знания так как лимон.*
- *А непосредственно перед экзаменом не забудьте съесть шоколадку*

На время подготовки забудьте:

- *Бутерброды, хот-доги, пирожки. Ни какой сухомятки и еды на бегу: в такой еде одни "пустые" калории, очень мало полезных веществ. Организму нужна полноценная горячая пища.*
- *Газированные напитки - это всего лишь смесь воды, сахара или сахарозаменителя, ароматизатора и пищевого красителя. Никакой пользы для ума, сплошной вред для желудка и печени.*
- *Чрезмерное количество кофе. 1-2 чашки организм подстегнут и тонизируют, а 3-4 настроят на необходимость постоянного допинга и превратятся, как минимум, в 5-6.*
- *Сигареты. Они съедают огромное количество витамина С, который и так расходуется в огромных количествах во время стресса.*



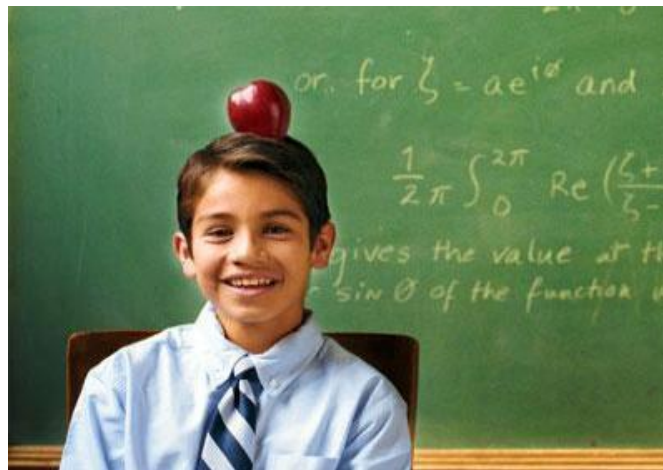
НАПИТКИ В ПОМОЩЬ

Не забывайте часто пить. Исследования показали, что дети, которые пьют больше воды лучше сосредотачиваются, проще переваривают новую информацию и меньше страдают от головной боли. Когда занимаетесь, держите на столе бутылку или кувшин с водой, а если простую воду вы не любите, разведите ее небольшим количеством фруктового концентрата.

Напитки с большим содержанием сахара лучше избегать, так как из-за них уровень энергии падает сразу после того, как вы их выпьете.

Пейте больше воды в день перед экзаменом, но желательно задолго, чтобы вода полностью прошла через организм и вам не пришлось провести экзамен в туалете.

Не приучайте себя к **кофеину** (к чаю, кофе или кока-коле) занимаясь ночью; из-за кофеина на следующий день вы скорее всего будете чувствовать себя устало и будете очень нервничать.



АНТИ-СТРЕСС

Не пытайтесь учиться, пока вы обедаете или перекусываете - отведите еде отдельное время и вы будете чувствовать себя заметно лучше и свежее, возвращаясь к учебникам.

Не используйте **таблетки кофеина** - из-за них у вас увеличится уровень волнения и вы не сможете спать.

Помните, что даже во время экзаменов важно заниматься спортом и общаться, хотя бы в бокс



НОЧЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

Крахмальные продукты - **макароны, рис, картофель и хлеб** подойдут отлично и помогут спокойно спать.

Стакан молока - теплого или холодного - тоже поможет вам уснуть.

Некоторые считают, что в молоке содержится амина - кислота I-Tryptophan, которая усыпляет. Избегайте кофе, чай и колу, так как они не дадут вам уснуть.



ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЗАВТРАК

Утром перед экзаменом ешьте что-нибудь с **высоким содержанием белка и клетчатки**: яйца, фасоль или грибы на тосте, тост с медом или овсянку, мюсли. Но если вы слишком нервничаете, чтобы много съесть, съешьте пару бананов, изюм или фруктовый молочный коктейль, который поддержит вас на экзамене.





Удачи!!!

