

## Τι να τρώτε κατά της κόπωσης



Αισθάνεστε μόνιμη κόπωση και διαρκή εξάντληση; Έχετε όρεξη να κάνετε πολλά πράγματα, αλλά το σώμα σας, όσο και αν προσπαθείτε, δυσκολεύεται να ανταποκριθεί; Πριν αρχίσετε να ανησυχείτε και να απογοητεύεστε, κάντε μια δοκιμή! Εμπλουτίστε τη διατροφή σας με τα παρακάτω:

**Καρύδια:** σύμφωνα με έρευνες, τα καρύδια προσδίδουν άφθονη ενέργεια και τόνωση στον οργανισμό!

**Καφές ή τσάι:** είναι γνωστό ότι η καφεΐνη καταπολεμά το αίσθημα της κούρασης. Χρειάζεται μέτρο όμως, γιατί η υπερβολή μπορεί να οδηγήσει στα ακριβώς αντίθετα αποτελέσματα. Σε υπερένταση δηλαδή ή αϋπνία. Μια καλή και υγιεινή επιλογή που δίνει ενέργεια χωρίς να υπάρχουν παρενέργειες είναι το πράσινο τσάι. Αξίζει να σημειωθεί ότι παράλληλα ενεργοποιεί και το μεταβολισμό.

**Μέλι:** ένα κουταλάκι του γλυκού είναι αρκετό για να δώσει στον οργανισμό την ώθηση που έχει ανάγκη..

**Φασόλια:** είναι θρεπτικά ενώ παράλληλα τονώνουν, δίνοντας στον οργανισμό ακριβώς την ενέργεια που του λείπει.

**Πηγές:** news.gr [ikypros.com](http://ikypros.com)