



Уважаемые гости нашей странички!

На широте г. Североморска началась полярная ночь. Делимся с вами простыми советами, которые помогут легче пережить этот период.

Включайте в свой рацион овощи и фрукты, как в свежем, так и в замороженном виде. Старайтесь чаще использовать в меню северные ягоды, квашеную капусту, цитрусовые, грецкие орехи, сухофрукты, кисломолочные продукты, жирную рыбу.

Готовьте пищу на пару, так сохраняется максимум витаминов и минералов. В морозные дни не забывайте о пищевых источниках незаменимых аминокислот, употребляйте нежирное мясо, курицу, индейку, молочные продукты, бобовые.

Предпочтение отдавайте цельнозерновым хлебобулочным изделиям. Из сладкого выбирайте темный шоколад. Из напитков предпочтение отдавайте чаю (чёрному, зелёному, травяному), морсу, компотам из сухофруктов. Ограничьте потребление кофе, помните, что всё хорошо в меру. Если возникает желание согреться с помощью пищи или напитка, отдайте предпочтение имбирному чаю с корицей, мятой и лимоном.

Постоянно следуйте режиму дня - ложитесь спать в одно время.

Занимайтесь физкультурой, спортом, делайте зарядку. При возможности посещайте бассейн, катайтесь на лыжах и санках.

Больше гуляйте на свежем воздухе, всей семьёй! Одевайтесь по погоде, не допускайте переохлаждения.

Будьте здоровы!