



BATTERY IMPORT



E-SHOP: WWW.BATTERY-IMPORT.CZ

PRODEJNY: PRAHA, BRNO, JESENICE, NEHVIZDY

TEL.: +420 774 969 705, +420 222 560 338



NEZÁVISLÉ NAPÁJENÍ

PRO KARAVANY A KEMPOVÁNÍ

BATERIE GOOWEI ENERGY OTD

[Bezhladoveni.cz](http://www.bezhladoveni.cz)

Zelený ječmen

Zelený ječmen je bohatý na sloučeniny podporující spánek, včetně GABA, tryptofanu, zinku, vápníku, hořčíku a draslíku. Podle průzkumu z roku 2018 prášek z ječmene zlepšuje spánek a předchází řadě zdravotních problémů. Zelený ječmen můžete přimíchat do koktejlů, míchaných vajec, salátové zálivky nebo třeba do polévky.

Kterým potravinám se večer naopak vyhnout?

- Káva
- Alkohol
- Černý i zelený čaj
- Smažené pokrmy
- Čokoláda
- Sladkosti
- Kolové nápoje a ostatní slazené limonády

Obsahují složky, které brání usínání nebo způsobují noční probouzení. Pozor také na kořeněná jídla, která mohou způsobovat pálení žáhy.

5 stravovacích tipů pro lepší usínání

Jezte průběžně

Pokud jste celý den v jednom kole a nestiháte se pořádně najíst, může se absence jídla promítnout do závěru dne. Ve chvíli, kdy se konečně dostanete k lednici, můžete mít tendenci sníst bez přemýšlení cokoliv a večer uléhat s těžkým žaludkem a výtčkami z pozdního jení. Pokud budete přes den hladovět, tělo si později o jídlo řekne a vy se večer budete potýkat s vlčím hladem. Následkem bude nejenom nechťný nárůst váhy, ale rovněž nekvalitní spánek. Udělejte si během dne čas na snídani, oběd i svačiny.

Myslete dopředu

Jestliže vás čeká náročný pracovní den, připravte si raději jídlo dopředu. Nachystejte si oběd i svačinky a nedejte hladu šanci. Získáte dostatek energie a vyhnete se nočním útokům na lednici. Pokud si zajistíte během dne dostatečný přísun všech potřebných živin, bude se vám večere plánovat mnohem jednodušeji.

www.bezhladoveni.cz