

Lihtsad nipid väsimusega võitlemiseks

Väsimusest on viimasel ajal saanud meie kõigi vaenlane. Aega puhkuseks ja jõuvarude taastamiseks on vähe. Samuti toitume me nii, nagu aeg võimaldab – kiiresti ja ebatervislikult – saamata toidust kätte vajalikke vitamiine ja muid aineid. Nii tekib väsimus ja närvilisus.

Kuidas väsimust võita? Lugege allolevaid lihtsaid, kuid väga vajalikke nõuandeid, kuidas väsimusega toime tulla.



Tähelepanu toidule!

Väsimuse üheks põhjuseks on tihti B vitamiinide puudus organismis.

Suurenenud töödeldud toiduainete tarbimine tekitab B vitamiinide vaegust, kuna suures osas töödeldud toidus on vitamiinid hävinud.

Vaadake oma toitumisharjumused üle. Energiavarude taastamiseks on oluline tervislik ja regulaarne toitumine. Sööge vähemalt kolm korda päevas, võimalusel vitamiinirikast, värsket ja vähem töödeldud toitu. Söögikord ei pruugi tähendada alati suuremat söömingut, piisab ka kergemast einest - mõni puuvili, klaas piima ja mõni puuvili.

Leia aega liikumiseks!

Viimasel ajal oleme muutunud mugavamaks. Sõidame autoga treppi, liftiga kontorisse ja istume päev läbi toas. Vaadake üle oma päevaplaan, leidke iga päev pool tunnikest jalutuskäiguks. Isegi tagasihoidlik võimlemine või reibas jalutuskäik peletab väsimust. Juba nädala-paari pärast tunnete end energilisemana.

Kasuta B-Kompleks Letsitiini!

Paraku alati ei suudeta või ei ole võimalik eeltoodud soovistustega arvestada.

Üks tõhus ja äraproovitud vahend väsimusega võitlemises on B-Kompleks Letsitiin kapslid, mis sisaldavad B-grupi vitamiine, looduslikku letsitiini, küüslaugupulbrit ja magneesiumi. Just eelkõige B-grupi vitamiinide ja letsitiini puudus mängib olulist rolli väsimuse tekkel.

Tänu B-Kompleks Letsitiinile paraneb mälu, keskendumisvõime ja emotsionaalne tasakaal.

Tõhusaima toime saamiseks on koostisained koondatud ühte kapslisse õiges vahekorras, arvestades organismi vajadusi.

Maga piisavalt!

Pinged, mis meid päevad läbi rakkes hoiavad, mõjuvad tihti ka unele. Juurdlemine probleemide üle, mis nõuavad päeval meie tähelepanu, raskendavad uinumist. Ometi on kosutav uni ülioluline.

Leidke endale enne õhtust uinumist tund või paar nn maandamisega. Kuulake rahulikku muusikat, lubage endale tassike teed, laske mõtetel tiirelda meeldivate teemade ümber ja viige magamamineku rituaal läbi alati samal ajal. Kindlasti ei tohi enne uinumist kaloririkalt toituda, tegeleda pingelise kehalise või vaimse tööga.

B-Kompleks Letsitiin:

Annab energiat

Suurendab vaimset töövõimet

Parandab mälu ja keskendumisvõimet

Vähendab stressi tekkevõimalust



B-Kompleks Letsitiin kapslid on müügil apteekides.

Lisainfo tel. 7 338 080 või www.bkompleks.net KBM PHARMA