

# Rohtu mitme häda vastu

Vahel aitab enesetunnet parandada õigesti valitud toit või jook.

SVEN ARBET

## Mida te vajate, kui...

...tunnete, et olete stressis?

### Taldrikutäis putru

Sööge üks korralik ports kaerahelbeputru. Kaer ei anna teile ainult kergesti omastatavat energiat, mida vajate, et vastu pidada, vaid sellel on ka rahustav, depressioonivastane toime.

...olete väsinud?

### Müsli puuvilja ja jogurtiga

See turgutab teid otsemaid ja annab energiat pikemaks ajaks. Lisaks saab seda toitu kiiresti ning lihtsalt valmistada – seegi on tähtis, kui tunnete end väsinuna.

...teete trenni?

### Banaan

Selles sisalduv kaalium lisab energiat ja aitab vältida krampe.

...teil on palju vaimset tööd?

### Tuunikala võileib

Rasvane kala, nagu tuunikala, on hästi tuntud aju turgutavate omaduste poolest. Pange tuunikala täiste-



raleivale (-saiale), lisage veidi rohelist. Skumbria, lõhe, anšoovis ja sardiinid on samuti head.

...tunnete, et läheneb külmetushaigus?

### Kiivi

Teie keha vajab C-vitamiini, et haigusega võidelda, ning üks kiivi sisaldab seda peaaegu kaks rohkem kui apelsin. Seal on lisaks

palju kaaliumi, mis tõstab energiataset.

...tunnete end tühjaks pigistatuna?

### Tume roheline salat

Köögiviljad, nagu spinat ja ürt-allikkress, sisaldavad palju rauda, mida teie keha vajab, et võita kurnatus. Tehke endale salat oliiviõli, sidruni ja paari tilga äädikaga.

...pea valutab?

### Piparmünditee meega

Piparmünt värskendab, teest saate vedelikku, mida keha vajab, ja mesi hoolitseb, et veresuhkru tase ei langeks liiga madalale. Pealegi maitseb see imehästi!

Ajakirjast *Family Circle* tõlkinud VIVIKA VESKI

**JAANUARIKUU LÕPUNI KÕIGIS**  
**Eesti Optiku kauplustes**

**PRILLIRAAMID**

**-50%**

**PÄIKESEPRILLID**

**-50%**

Soodustus kehtib raamide ja klaaside koosostul.

**Silmanägemise kontroll ja prillide valmistamine prillitellijale tasuta.**



WWW.OPTIKA.EE

**EESTI OPTIK**

MEIE KAUPLUSED Tallinnas Väike-Karja 5, Kaubamaja 6, Tartu mnt 45, Sõpruse pst 213, Pärnu mnt 17, Pärnu mnt 68, Pärnu mnt 238 Järve Selveris, Kuressaares Kohtu 1, Tartus Rüütli 10, Pärnus Hospitali 14, Lai t 11 (Port Artur 2), Viljandis Turu 6, Kärdlas Heltermaa mnt 14A, Paides Vee 3, Raplas Tallinna mnt 14, Rakveres Tallinna mnt 16, Jõhvis Narva mnt 5.