# Продукты, которые бодрят по утрам

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/produkty-kotorye-bodryat-po-utram/
1. Шоколад, потому что он содержит довольном много сахара и является толчком для выработки эндорфинов – этого вполне достаточно для того, чтоб получить заряд энергии на пару часов, если не дольше.

2. Холодная вода. Вы будете чувствовать себя намного лучше физически, если будете пить по утрам только встав с кровати хотя бы стакан воды.

3. Ягоды. Любая ягода – это хорошо и полезно. А еще лучше, если это будет малина, черника и клубника. Эти ягоды полны натуральных стимуляторов!

4. Апельсиновый сок. Цитрусовые – находка для вечно спящих! Сам сок полон витамина С, который наполняет организм энергией, а запах апельсина, лайма и лимона стимулирует мозговую деятельность.

5. Мясо. Протеины, которые содержаться в мясе, медленно перерабатываются, соответственно, энергия выделяется медленнее, но ее и хватает на более долгое время.

Конечно, вместо кофе нельзя съесть кусок мяса и сразу же проснуться, но зато запас энергии будет пополнен. Это же относиться и к рыбе. Если впереди трудный день лучше съесть кусок курицы или рыбу, чем вермишель или хлеб.

6. Орехи. Они также весьма питательны и помогут вам подзарядить батарейки. Только увлекаться ими тоже не стоит, особенно на ночь, потому как остатки непереработанной энергии откладываются, увы, не в мозгу, а в других частях тела.

7. Зеленый чай. Если вы выпьете чашку чая, будете бодры гораздо дольше, чем после чашки кофе. Только если после кофе вы практически сразу же чувствуете себя бодрячком, то действие чая наступает не так быстро.

8. Яблоки. Яблоки содержат в себе бор, который повышает бдительность организма. То есть внимание к деталям повышается плюс к этому в яблоках много других полезных веществ, так что жуйте на здоровье (для зубов тоже полезно).

9. Овсянка. Она полна сложных углеводов и клетчатки. А если вы добавите что-нибудь сладенькое к ней, то получите замечательный энергетический завтрак.

10. Бананы. В бананах много сахара, натурального сахара, который усваивается организмом гораздо лучше.

11. Йогурт. Тут все дело в магнии – прекрасный источник долгоиграющей энергии. Только помните, что в йогуртах с наполнителями гораздо больше сахара, чем кажется.

12. Яйца. Яйца вообще можно отнести к супер-еде. В них полно протеинов, витаминов и минералов (лейцин в их числе), которые необходимы организму для полноценной работы и восстановлению после физических упражнений. К тому же, вы будете уставать не так быстро.