

استرس تان را با این روش مدیریت کنید

افزایش استرس، افراد را افسرده و بی خواب می کند و باعث بروز مشکلات گوارشی می شود، اما تغذیه مناسب و مدیریت این عارضه سبک زندگی صحیحی را بوجود می آورد.



بسیاری از غذاها مانند غلات کامل، میوه، سبزیجات، لبنیات، حبوبات و گوشت انواع ویتامین های گروه B را به طور طبیعی تامین می کنند.

مبارزه با استرس

زارعی نسبت یکی از بهترین کارهایی که می تواند برای کنترل استرس مفید باشد را برپیری از یک برنامه غذایی متعادل، متنوع و سالم عنوان کرد و ادامه داد: تنوع بدین معنی است که از همه گروه های غذایی اصلی شامل گروه نان و غلات، شیر و لبنیات، حبوبات و مغزها، گوشت و تخم مرغ، میوه ها، سبزیجات و حبوبات شرکت در

فعالیت بدنی منظم برای مدیریت استرس مفید است. پنج دقیقه ورزش در روز می تواند مفید باشد. یک متخصص تغذیه می تواند به شما کمک کند تا یک برنامه غذایی سالم و متناسب داشته باشید.

وی، فعالیت هایی مانند مدیتیشن، تصویرسازی هدایت شده و با ورزش های هوازی و یوگا، معاشرت با دوستان و آشنا شدن برای حمایت عاطفی در شرایط استرس زا، مصرف غذاهای سالم و کم کالری مانند هویج، گریس، کاهو یا ذرت بو داده را از نیز برای مهار و کنترل استرس مفید می داند.

این میوه ها را با پوست میل کنید

طعم است، مزه ی ساقه ی کلم بروکلی از سسر آن کمی ملایم تر و شیرین تر است اما اگر خوردن برگ های هویج هیچ ضرری ندارد و آن ها هم حاوی ویتامین های هستند. گرچه برگ های بعضی هویج ها مزه ی تلخی دارند اما در سالاد، سوپ و بسیاری غذاهای دیگری می توان از آن ها استفاده کرد.

ساقه کلم بروکلی

گرچه بسیاری ترجیح می دهند فقط سرهای درخت مانند کلم بروکلی را مصرف کنند که به رنگ سبز تیره هستند اما ساقه های این سبزی هم همانقدر مغذی و خوش طعم است.

گرچه این میوه ها در دور می اندازیم و معمولاً فقط داخل و قسمت گوشتی آن ها را مصرف می کنیم. اما جالب است بدانید که خوردن پوست بسیاری از میوه ها مثل موز، کیوی و هندوانه نه تنها ضرری ندارد بلکه حتی مفید هم هست. در ادامه به قسمت هایی از میوه ها خواهیم پرداخت که نمی توانستید

گروه تغذیه و سلامت - ما بسیاری از قسمت های میوه ها را دور می اندازیم و معمولاً فقط داخل و قسمت گوشتی آن ها را مصرف می کنیم. اما جالب است بدانید که خوردن پوست بسیاری از میوه ها مثل موز، کیوی و هندوانه نه تنها ضرری ندارد بلکه حتی مفید هم هست. در ادامه به قسمت هایی از میوه ها خواهیم پرداخت که نمی توانستید

پوست لیمو ترش

پوست لیمو ترش حاوی مواد مغذی ای همچون کلسیم، پتاسیم و ویتامین C است. گرچه از پوست لیمو ترش در غذا بیشتر به صورت زینتی استفاده می شود اما کل پوست این میوه قابل خوردن است.

بسیار عالی، به گفته ی کارشناسان پوست میوه های مثل پرتقال و لیمو ترش سخت هضم است.

پوست کیوی

پوست کیوی یکی از منابع غنی فیبر محلول در آب به شمار می رود. در حقیقت، فیبر پوست کیوی به ۳ برابر داخل آن

موز و به خصوص پوست موزهای کال، سرشار از آنتی اکسیدان است. می تواند با استفاده از دستگاه مخلوط کن با پوست موز اسموتی درست کنید. اما اول باید آن را خوب بشویید.

پوست پرتقال

گرچه حتماً از بدین کسی که پرتقال را مثل سیب گاز بند شو که خواهد شد اما پوست پرتقال نه تنها خوردنی است، بلکه حاوی آنتی اکسیدان های طبیعی، کلسیم، انسولین و ویتامین B و ویتامین های A و C است. در حقیقت فیبر پوست پرتقال از داخل آن بیشتر است. باریکه های پوست پرتقال طعم خوبی هم دارند.

موز و به خصوص پوست موزهای کال، سرشار از آنتی اکسیدان است. می تواند با استفاده از دستگاه مخلوط کن با پوست موز اسموتی درست کنید. اما اول باید آن را خوب بشویید.

پوست پرتقال

گرچه حتماً از بدین کسی که پرتقال را مثل سیب گاز بند شو که خواهد شد اما پوست پرتقال نه تنها خوردنی است، بلکه حاوی آنتی اکسیدان های طبیعی، کلسیم، انسولین و ویتامین B و ویتامین های A و C است. در حقیقت فیبر پوست پرتقال از داخل آن بیشتر است. باریکه های پوست پرتقال طعم خوبی هم دارند.

آب میوه ها را با پوست میل کنید. این میوه ها را با پوست میل کنید. این میوه ها را با پوست میل کنید. این میوه ها را با پوست میل کنید. این میوه ها را با پوست میل کنید.



خود علاوه بر تامین انرژی بدن، می تواند نقش مهمی در متابولیسم، تامین ویتامین ها و مواد معدنی بدن انسان ایفا کند. داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل می تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند. عادت دارند روز خود را با یک فنجان چای و قهوه آغاز کنند و باید دانست که یکی از بهترین راه های برای اینکه پوست معدنی و ویتامین های لازم به بدن برسد، جایگزین کردن چای صبحگاهی با نوشیدنی های سالم و مقوی است.

نوشیدن یک لیوان آلوئه ورا با معده خالی می تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد. همچنین این نوشیدنی با بیماری های عفونی و عفونت های بدن مبارزه می کند، از همین رو باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری ها می شود.

نوشیدنی هویج و چغندر

چغندر که در میان ایرانی ها به لبو هم شهرت دارد، دارای خواص بی نظیری است. مخلوط آب هویج و چغندر سرشار از ویتامین های A، C، B2 است همچنین این مخلوط میزان کافی آهن و کلسیم را به بدن می رساند. این نوشیدنی فوق

خود علاوه بر خوش طعم و دلچسب تر شدن، خواص آن را بیشتر کند. نوشیدنی روزی پرتقال و هویج و موز گوارشی تاثیر مثبت دارد و بیوست را درمان می کند.

نوشیدنی آلوئه ورا

امروزه دیگر همه از خواص شگفت انگیز آلوئه ورا با خبر هستند. این گیاه باعث حفظ انعطاف و افزایش شفافیت پوست می شود. اما شاید کم کسی بداند که آلوئه ورا علاوه بر خاصیت های فوق العاده ای که برای پوست دارد، می تواند سیستم ایمنی بدن را بهبود بخشد.

نوشیدن یک لیوان آلوئه ورا با معده خالی می تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد. همچنین این نوشیدنی با بیماری های عفونی و عفونت های بدن مبارزه می کند، از همین رو باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری ها می شود.

نوشیدنی هویج و چغندر

چغندر که در میان ایرانی ها به لبو هم شهرت دارد، دارای خواص بی نظیری است. مخلوط آب هویج و چغندر سرشار از ویتامین های A، C، B2 است همچنین این مخلوط میزان کافی آهن و کلسیم را به بدن می رساند. این نوشیدنی فوق

خود علاوه بر خوش طعم و دلچسب تر شدن، خواص آن را بیشتر کند. نوشیدنی روزی پرتقال و هویج و موز گوارشی تاثیر مثبت دارد و بیوست را درمان می کند.

نوشیدنی آلوئه ورا

امروزه دیگر همه از خواص شگفت انگیز آلوئه ورا با خبر هستند. این گیاه باعث حفظ انعطاف و افزایش شفافیت پوست می شود. اما شاید کم کسی بداند که آلوئه ورا علاوه بر خاصیت های فوق العاده ای که برای پوست دارد، می تواند سیستم ایمنی بدن را بهبود بخشد.

نوشیدن یک لیوان آلوئه ورا با معده خالی می تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد. همچنین این نوشیدنی با بیماری های عفونی و عفونت های بدن مبارزه می کند، از همین رو باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری ها می شود.

۵ نوشیدنی انرژی زا که در طول روز سر حالتان می کند

نوشیدن یک لیوان آلوئه ورا با معده خالی می تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد. همچنین این نوشیدنی با بیماری های عفونی و عفونت های بدن مبارزه می کند، از همین رو باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری ها می شود.

نوشیدن یک لیوان آلوئه ورا با معده خالی می تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد. همچنین این نوشیدنی با بیماری های عفونی و عفونت های بدن مبارزه می کند، از همین رو باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری ها می شود.

نوشیدن یک لیوان آلوئه ورا با معده خالی می تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد. همچنین این نوشیدنی با بیماری های عفونی و عفونت های بدن مبارزه می کند، از همین رو باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری ها می شود.

نوشیدن یک لیوان آلوئه ورا با معده خالی می تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد. همچنین این نوشیدنی با بیماری های عفونی و عفونت های بدن مبارزه می کند، از همین رو باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری ها می شود.

نوشیدن یک لیوان آلوئه ورا با معده خالی می تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد. همچنین این نوشیدنی با بیماری های عفونی و عفونت های بدن مبارزه می کند، از همین رو باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری ها می شود.

نوشیدن یک لیوان آلوئه ورا با معده خالی می تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد. همچنین این نوشیدنی با بیماری های عفونی و عفونت های بدن مبارزه می کند، از همین رو باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری ها می شود.

نوشیدن یک لیوان آلوئه ورا با معده خالی می تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد. همچنین این نوشیدنی با بیماری های عفونی و عفونت های بدن مبارزه می کند، از همین رو باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری ها می شود.

نوشیدن یک لیوان آلوئه ورا با معده خالی می تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد. همچنین این نوشیدنی با بیماری های عفونی و عفونت های بدن مبارزه می کند، از همین رو باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری ها می شود.

نوشیدن یک لیوان آلوئه ورا با معده خالی می تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد. همچنین این نوشیدنی با بیماری های عفونی و عفونت های بدن مبارزه می کند، از همین رو باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری ها می شود.

نوشیدن یک لیوان آلوئه ورا با معده خالی می تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد. همچنین این نوشیدنی با بیماری های عفونی و عفونت های بدن مبارزه می کند، از همین رو باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری ها می شود.

نوشیدن یک لیوان آلوئه ورا با معده خالی می تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد. همچنین این نوشیدنی با بیماری های عفونی و عفونت های بدن مبارزه می کند، از همین رو باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری ها می شود.

نوشیدن یک لیوان آلوئه ورا با معده خالی می تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد. همچنین این نوشیدنی با بیماری های عفونی و عفونت های بدن مبارزه می کند، از همین رو باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری ها می شود.

نوشیدن یک لیوان آلوئه ورا با معده خالی می تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد. همچنین این نوشیدنی با بیماری های عفونی و عفونت های بدن مبارزه می کند، از همین رو باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری ها می شود.

نوشیدن یک لیوان آلوئه ورا با معده خالی می تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد. همچنین این نوشیدنی با بیماری های عفونی و عفونت های بدن مبارزه می کند، از همین رو باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری ها می شود.

نوشیدن یک لیوان آلوئه ورا با معده خالی می تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد. همچنین این نوشیدنی با بیماری های عفونی و عفونت های بدن مبارزه می کند، از همین رو باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری ها می شود.

نوشیدن یک لیوان آلوئه ورا با معده خالی می تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد. همچنین این نوشیدنی با بیماری های عفونی و عفونت های بدن مبارزه می کند، از همین رو باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری ها می شود.

نوشیدن یک لیوان آلوئه ورا با معده خالی می تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد. همچنین این نوشیدنی با بیماری های عفونی و عفونت های بدن مبارزه می کند، از همین رو باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری ها می شود.

نوشیدن یک لیوان آلوئه ورا با معده خالی می تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد. همچنین این نوشیدنی با بیماری های عفونی و عفونت های بدن مبارزه می کند، از همین رو باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری ها می شود.

نوشیدن یک لیوان آلوئه ورا با معده خالی می تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد. همچنین این نوشیدنی با بیماری های عفونی و عفونت های بدن مبارزه می کند، از همین رو باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری ها می شود.

نوشیدن یک لیوان آلوئه ورا با معده خالی می تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد. همچنین این نوشیدنی با بیماری های عفونی و عفونت های بدن مبارزه می کند، از همین رو باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری ها می شود.

نوشیدن یک لیوان آلوئه ورا با معده خالی می تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد. همچنین این نوشیدنی با بیماری های عفونی و عفونت های بدن مبارزه می کند، از همین رو باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری ها می شود.

اقتصاد کیش

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره ۵، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش نوش