

ЕКАТЕРИНА БУРКОВА

Симптомы неправильного питания



Екатерина Буркова
Симптомы
неправильного питания

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=33575040

ISBN 9785449087102

Аннотация

Приведено 15 симптомов неправильного питания, причины их появления, а также и способы исправления неприятных последствий.

Содержание

Введение	5
1 симптом	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Симптомы неправильного питания

Екатерина Буркова

© Екатерина Буркова, 2019

ISBN 978-5-4490-8710-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Приведено 15 симптомов неправильного питания, а так же способы исправления неприятных последствий.

1 СИМПТОМ

Бессонница.

Причина: вы злоупотребляете кофе или напитками, в которых присутствует кофеин, – возбудитель нервной системы. Вполне вероятно, что вы являетесь любителем острой пищи и частенько позволяете себе пропускать рюмку-другую алкоголя.

Как это исправить: одно из решений проблемы – стакан теплого молока на ночь перед сном. В молоке присутствует составляющая, которую наш организм перерабатывает в серотонин, – гормон, помогающий расслабиться.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.