

Самые полезные продукты для женщины - давайте узнаем, какие продукты питания наиболее полезны для женщины, ее красоты, стройности и хорошего настроения.

Дегидроэпиандростерон отвечает за стройность тела. Это, можно сказать, лидер спроса, потому что стройными хотят быть все без исключения. Он поддерживает обмен веществ, вызывает активное деление клеток, а наш организм находится всегда в тонусе. Употребляя регулярно такие полезные продукты, как **оливки, авокадо и рыбу**, можно быть уверенным, что в организме всегда будет присутствовать необходимый уровень дегидроэпиандростерона.



Мелатонин дает нам отличное настроение, его еще называют гормоном счастья. Плюс он отвечает за сон - хороший глубокий сон человеку, просто женщине, чтобы всегда быть бодрой, веселой и выглядеть свежо. Этого можно достичь, употребляя полезные продукты, богатые углеводами. К таким полезным продуктам питания можно отнести **макароны из качественной муки, бананы, картофель в кожуре**. И как важное условие - кушайте эти полезные для женщины продукты только с овощами или сами по себе, но без каких-либо жирных

добавок, так как жирная пища тормозит выработку гормона счастья. **Орехи, рыба и птица** тоже должны занять достойное место в списке полезных для женщины продуктов питания.



Соматотропин помогает поддерживать молодость и красоту, а также отвечает за рост, плотность мышц и крепкие кости, что позволяет нашему телу всегда быть в тонусе, а значит, помогает нашему организму не допустить появления жировых складок. Без его участия кожа обвисает, мышцы становятся дряблыми, становится заметным целлюлит. Наоборот, при его достаточности ваша кожа будет гладкой и молодой. Белок на вашем столе - вот на что нужно обратить внимание. С этой точки зрения полезными для женщины продуктами питания являются **рыба, мясо, много белка в нежирных сырах и твороге, орехах и чечевице**.



Тестостерон поддерживает нашу сексуальность, а значит, способность любить и быть любимой. Самым полезным продуктом для женщины, которая хочет

быть сексуальной, станет **баранина** - источник цинка и марганца, они способствуют активной выработке тестостерона. **Однако наиболее активно этот гормон образуется при занятиях спортом, фитнесом, танцами**, не случайно именно такие женщины выглядят в глазах мужчин наиболее привлекательно.



Эстрогены являются женскими половыми гормонами, которые, в первую очередь, влияют на репродуктивные функции женского организма, здоровье половых органов. Не нужно объяснять, как это для нас важно. Полезными продуктами питания для женщины в этой сфере будут **ревень, черный перец, хмель, соевые продукты**. Эти же продукты питания помогут вашей коже надолго остаться молодой и гладкой, а волосам быть сильными и густыми.





Вы когда-либо задумывались о том, что некоторые продукты питания женщине хочется пробовать снова и снова? Скорее всего, да. От употребления такой еды возникают какие-то приятные ощущения, и ты просто не можешь остановиться. В этом списке находятся авокадо, орехи, оливки, бананы. Конечно, это не полный список. Что же на нас так действует? Ответ прост – соединения, которые находятся в продуктах, воздействуют на 5 гормонов молодости!



А вот от каких продуктов стоит отказаться женщинам:

1. Сахарозаменители
2. Колбасы вареные, копченые.
3. Сухие бульоны.
4. Йогурты, у которых срок годности более 10 суток.
5. Растительные маргарины (жирность менее 80%)
6. Коробочные соки.



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №307

СЕКРЕТЫ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ

