



Что поможет сохранить силы и энергию

Памятка

● Двигайтесь каждый день

Лёгкая физическая активность — прогулки, зарядка, упражнения — помогает улучшить кровообращение и поддерживать энергетический обмен в организме.

● Соблюдайте режим сна

Полноценный сон помогает восстановить силы и поддерживает работу нервной системы.

● Питайтесь регулярно и разнообразно

Организму необходимы витамины, микроэлементы и полезные жиры для поддержания обмена веществ и выработки энергии.

● Поддерживайте активное общение

Общение с близкими, друзьями и родными положительно влияет на эмоциональное состояние и уровень жизненной активности.

● Следите за состоянием здоровья

Иногда упадок сил может быть связан со снижением энергетического обмена в клетках; в таких случаях в комплексной терапии могут применяться препараты, регулирующие метаболизм на клеточном уровне, например **Корилип**, содержащий кокарбоксылазу, рибофлавин (витамин B2) и липоевую кислоту, которые участвуют в процессах клеточного дыхания и выработке энергии.

