



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Výživa zlepšuje náladu a omezuje stres nejen v éře COVID-19

Pomalu se přibližujeme k normálním zvyklostem, včetně stravování. Pandemie nám připomněla, jak je důležité mít dobrou zdravotní kondici vzhledem k infekcím. V tom my Češi moc světoví nejsme. Možná po řadě týdnů trpíte zvláštním stresem z izolace a vykojení z běžného stereotypu. Pokusíme se sdílet některé rady, jak výživou zlepšit náladu a omezit stres. A pozor, nejsou to rady jen pro tuto dobu, jsou to rady do života před námi.

Přečtěte si celý dokument se spoustou dalších odkazů:

[Vyziva_nalada_stres.pdf](#) (620.22 KB 28.04.2020 15:26)

prof. J.Ruprich a kol., CZVP SZÚ, 28.4.2020