***Витамины осенью :***

Чаще всего осенью страдают запасы витаминов А, D, Е, C, РР и группы B.

В первую очередь, их можно получать из полезной пищи. Для этого рацион должен быть сбалансирован по жирам, белкам и углеводам. Значительную его часть должны составлять углеводные и белковые продукты.

Безусловно, физические нагрузки и активность в течение дня помогут достичь хорошего самочувствия даже тяжёлой осенью.

Отличной привычкой станут занятия спортом по утрам. Речь может идти не только о полноценных тренировках, но и о небольшой пробежке или прогулке в умеренном темпе.