**Orzechy marki Kresto – sposób na smaczny powrót do szkoły**

**Ostatnie dni wakacji upływają zwykle pod znakiem przygotowań do powrotu do szkoły. Po letnim odprężeniu bardzo ważne jest, aby odpowiednio wspierać pracę mózgu, pamięć i koncentrację uczniów, którzy już za moment ponownie zajęci będą wytężona nauką. Pomóc w tym mogą orzechy Marki Kresto. Świetnie sprawdzą się w roli pożywnego drugiego śniadania, a dodatkowo dostarczą najmłodszym niezbędnych im składników odżywczych.**

**Orzechy na pamięć i koncentrację**

Choć orzechy włoskie, laskowe czy fistaszki to produkty dobrze znane, niestety nie cieszą się popularnością wśród dzieci. Warto to zmienić i już od najmłodszych lat zachęcać pociechy do ich spożywania, zarówno w formie samodzielnej przekąski, jak i dodatku do dań czy deserów. Poza walorami smakowymi orzechy są skarbnicą wielu witamin oraz składników mineralnych. Zawarty w orzechach włoskich kwas lanolinowy działa bezpośrednio na komórki nerwowe, co pomaga zwalczać nadpobudliwość, przemęczenie, stres oraz kłopoty ze snem. Z kolei fistaszki są źródłem białka, a orzechy laskowe nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), które wspomagają zrzucanie zbędnych kilogramów.

Orzechy Kresto, zapakowane w niewielkie, poręczne opakowania, doskonale sprawdzą się w roli drugiego śniadania zabieranego do szkoły. To nie tylko smaczna alternatywa słodyczy, ale też zdrowa przekąska, która może stanowić dodatek do owsianki lub sałatki skomponowanej z warzyw lub owoców.