* Сон накануне экзамена будет крепким и поможет максимально восстановить силы, если использовать для приготовления ужина подходящие продукты.
* Предпочтительно есть на ужин блюда, содержащие сложные углеводы
* (макароны, рис, овсяная каша), и избегать блюда с высоким содержанием белка.
* Ужин накануне экзамена может состоять из овощного салата или рагу с птицей или рыбой.
* Способствуют сну также йогурт с крекерами, бутерброд с сыром, фрукты. Снотворное действие на организм оказывает молоко.
* Для того чтобы ты без труда смог уснуть, во второй половине дня накануне экзамена исключи из своего рациона кофе, чай, шоколад, колу.
* Не следует употреблять на ночь мясо, колбасу и сосиски, консервированные продукты, картофель, квашеную капусту, помидоры, баклажаны, а также острые блюда и продукты с высоким содержанием сахара, так как они препятствуют хорошему сну.
* За 30-40 минут до сна полезно выпить стакан теплой воды, в которой разведена 1 ст. ложка меда, обладающего свойством укреплять нервную систему.

