

## ЛИЦАТА НА FIBANK

### Габриела Томова

специалист „Кредити на физически лица“



Какво е да си успешен кредитен специалист ни разказва Габриела Томова – специалист кредити на физически лица. Габриела е завършила бакалавър „Финанси“ и магистър „Публични финанси“ в Университет за национално и световно стопанство, град София. Част от екипа на Fibank е от седем години.

Сред любимите ѝ занимания в свободното време са шопингът, бягането, скитите, да бъде с любимите си хора. Представя себе си като енергичен, отговорен и весел човек. **на стр. 2**

## ПОД ЗНАКА НА FIBANK

# Fibank подарява НОВОДОМСКО парти с Ути

**Fibank дава възможност на своите клиенти - новодомци, партито в новия им дом да се превърне в запомнящ се, весел и вкусен момент**

Ако сте сред новодомците на Fibank, можете да спечелите новодомско парти с участието на Ути Бъчваров. Избирате сами гостите и менюто, а всичко останало ще бъде реализирано от екипа на Ути - богата трапеза, музика и много изненади.

Освен че ще получите мечтаното новодомско парти, имате и реалния шанс да се превърнете в риалити звезда – най-добрите моменти от Вашето парти ще бъдат излъчени по БНТ в предаването на Ути „Животът е вкусен“. Така още веднъж ще можете да се насладите от екрана на хубавите моменти с любимите Ви хора.

Можете да се включите, като кандидатствате за жилищен кредит от Fibank. При подписване на договора за кредит заявете своето съгласие за учас-

тие в тегленето за наградата, изберете мечтания дом и в него се насладете на споделените мигове.

Щастливците ще бъдат теглени всеки месец на лотариен принцип лично от Ути.

„Животът е вкусен с Fibank“!

Повече информация за кампанията можете да прочетете в нашия сайт

[www.fibank.bg](http://www.fibank.bg)

В кампанията участват всички клиенти, физически лица, които в периода на кампанията април-декември 2014 г. са сключили с Fibank договор за жилищен кредит, усвоили са го и са дали своето съгласие за участие в промоционалната инициатива, организирана от Fibank и FX камера.

## FIBANK СПОРТ

### Цвети Пиронкова проведе открит урок по тенис за деца

Най-добрата българска тенисистка Цвети Пиронкова проведе открит урок по тенис за деца от столични училища. Спортната инициатива се осъществи с подкрепата на Fibank



на стр. 7

**Време е за парти в Новия ви дом!**

Вземете жилищен кредит от Fibank и спечелете новодомско парти. Изберете сами и гостите и менюто си, а организацията оставете на Ути - от него е всичко останало. Богата трапеза, музика и изненади...

Защото... животът е вкусен с Fibank!

**20 Fibank години** евнически спонсор на **Моята банка**

[www.fibank.bg](http://www.fibank.bg) **+bank (+2265)**

Потърсете пълната информация за параметрите на продукта и промоцията на [www.fibank.bg](http://www.fibank.bg), #bank (+2265)

■ ЛИЦАТА  
НА FIBANK ■

## Габриела Томова

специалист „Кредити  
на физически лица“

ОТ СТР. 1

**- Как преминава един работен ден на Габриела Томова?**

- Благодарение на динамиката в работата денят минава неусетно. Екипът в офиса, с който работя, е страхотен, което прави работния процес много приятен. Спокойната и приятелска атмосфера и позитивната работа в екип са основна причина за високата ми мотивация.

**- Какви лични качества са нужни на човек, за да работи на позицията кредитен специалист и да постига високи резултати?**

- Търпение, желание за работа и енергичност в работата. Аз самата съм енергичен, отговорен и весел човек. Може би именно поради това продължавам с желание да работя в тази сфера.

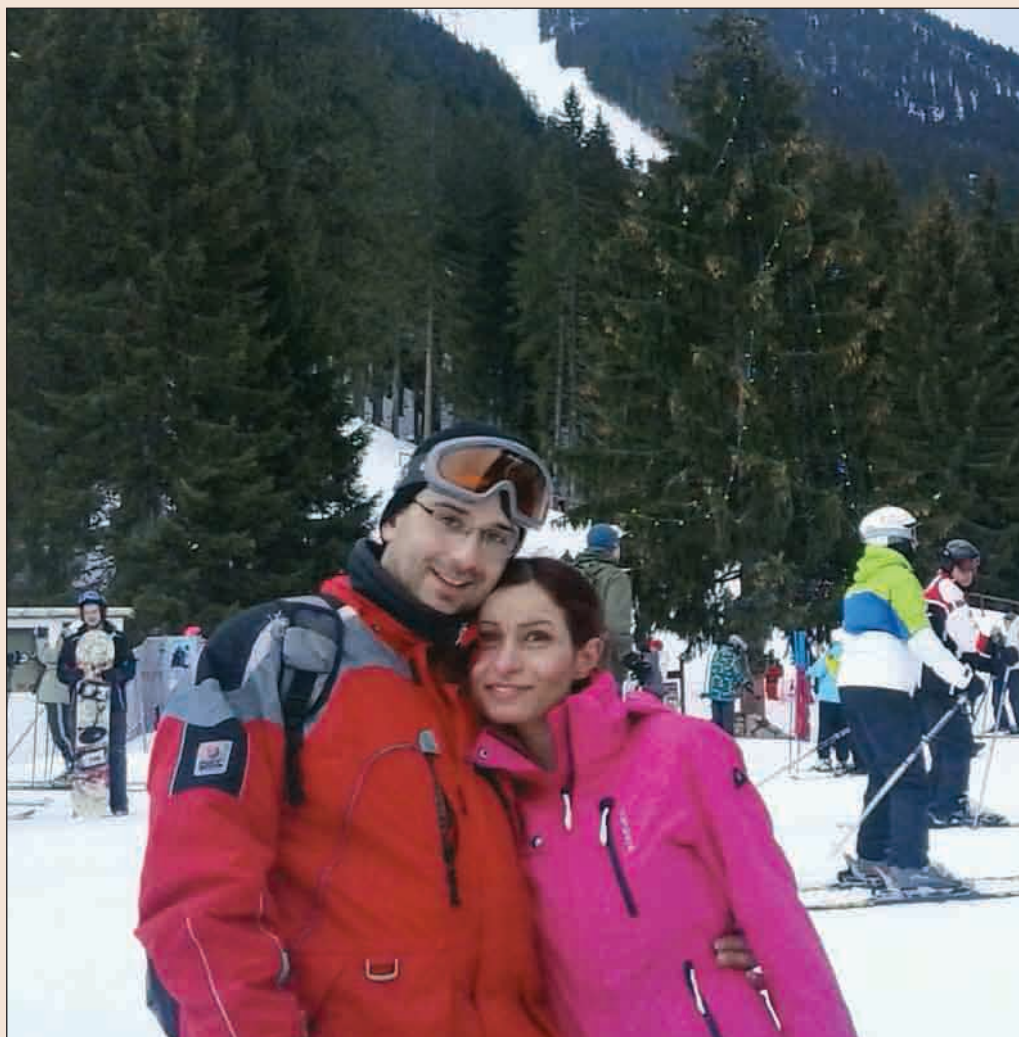
**- Лесно ли се комуникира с клиенти, които се обръщат към кредитен специалист?**

- Понякога е лесно, а понякога изисква повече усилия, но винаги е интересно. Всеки клиент е със своите специфични искания, потребности и профил. Работата на кредитния специалист е да

отговори на нуждите на всеки клиент – да предложи точни и коректни решения и банкови продукти и да съдейства за бързото и коректно администриране. Много често се случва така, че клиентите имат неясна представа как може да им помогне банката. Набирането на точна и коректна информация за финансираните имоти при ипотечните сделки понякога е много труден и дълъг процес поради факта, че клиентите не са предварително запознати с изискванията на Банката. Аз бих препоръчала на

клиентите да съобразят и предприемат всички мерки за събиране на цялата налична информация за финансираните имоти достатъчно рано, тъй като най-много време за администрирането на една ипотечна сделка се изисква за предоставяне на липсващи и некоректни документи. Важното все пак е наистина финализирането на всяка ипотечна сделка да носи удовлетворението на клиентите, а ние да бъдем професионалисти.

**- Какво Ви мотивира да давате всичко от себе си**



- Габриела е енергичен, отговорен и весел човек
- Свободното си време посвещава на любимите хора

**в работата?**

- Това, което ме кара да се чувствам удовлетворена и мотивирана, е удоволствието от добре свършената работа и благодарността на клиентите. Позитивната оценка от клиент е едно от най-големите признания.

**- Кое е най-голямото Ви постижение в професионален и в личен план?**

- В професионален план съм сигурна, че все още предстои, а в личен план – успех да намеря моята половинка в живота.

**- Каква е Габриела Томова извън работната атмосфера?**

- Весел и жизнерадостен човек. Обичам да бъда с любимите ми хора – свободното време посвещавам на тях и на себе си.

■ НИЕ ОТ  
FIBANK ■



*Наградата от страна на Fibank бе получена от Ивайло Александров, директор „Корпоративни комуникации“*



## Fibank с отличие от БФСКИ

В края на април Българската федерация по ски официално закри сезон 2013/2014. На церемония в зала „Алфа“ в Парадайз мол, в София, по традиция отново се събра елитът на българските зимни спортове – активни спортисти, заслужили майстори на спорта, треньори, ръководители и деятели.

Въпреки настъпилата пролет, атмосферата в залата бе зимна – заскрежени стени и екрани, покрити със сняг побелели дървета, бяло-синя светлина. Краят на излъстрения с много международни и национални събития сезон и 95 годишният юбилей на организираня български ски спорт бяха отпразнувани в стилна атмосфера. Раздадени бяха много отличия и специални награди в различни категории.

Специален приз бе връчен на Fibank като дългогодишен генерален спонсор, който активно подкрепя българските зимни спортове.

Най-добрата ни сноубордистка Александра Жекова очаквано бе и най-награждаваната състезателка на

тържеството по закриването на сезона. На церемонията Сани получи куп награди, сред които купата си за първото място на държавното първенство, медал от Българския олимпийски комитет - „Спортът за един мирен свят“, както и специални награди от Fibank, спонсор на федерацията.

Жекова заяви пред медиите, че мотивация винаги

има, за да продължава напред, въпреки че приключи най-важната олимпийска година. Целите на Сани отново са високи – топ класиране сред елита на Световната купа, световният шампионат, следващите олимпийски игри.

Президентът на федерацията по ски Цеко Минев поднесе награди и на изявени спортисти и деятели

на скиите, които през този сезон отбелязват юбилеи. Сред тях бяха Любомир Вранов, Стефан Митков, Ангел Митов, Коце Коцов, Петър Аджов, Антоанета Златарева и др. Всички те получиха плакети от БФСКИ.

Г-н Минев благодари на треньорите и клубовете, че работят усърдно и изрази своите надежди всички да са здрави, да си починат, както и пожела по-успешен следващ сезон със Световната купа по ски за жени в Банско.

За успешен дебют на XXII Зимни Олимпийски игри в Сочи БОК награди със златна значка Никола Чонгаров (алпийски ски) и Радослав Янков (сноуборд).

Мария Киркова и Никола Чонгаров получиха купа „България 2014“ за найдобри в алпийските ски. Андрей Гридин и Антония Григорова-Бургова бяха отличени в ски-бягането, а Владимир Зографски беше избран за номер 1 в направление „ски скок“.



■ КОМЕНТАРЪТ  
НА ЧАСТНИЯ  
БАНКЕР ■

# Инвестиции в кафе

ВЛАДИСЛАВ  
ХАДЖИДИНЕВ



Главен  
специалист  
„Частно  
банкиране“

e-mail: privatebanking@fibank.bg

Сутрин любимото ми нещо е кафето! Пия го много късо и силно, на една глътка и стартирам работния ден. Но освен, че е отличен стимулант, кафето е и суровина със сериозно икономическо значение.

Кафето е най-широко търгуваната тропическа стока в света. Според данни на International Coffee Organization за сезон 2009-2010 глобалната търговия със суровината надминава 15 милиарда щатски долара. В световен мащаб, в сектора работят около 26 милиона души, а за много развиващи се икономики производството на кафе заема голям дял от годишния брутен вътрешен продукт.

Основните държави производители се намират в Африка, Латинска Америка и Азия. Макар че родината му е Етиопия, най-големият световен производител е Бразилия, следван от Виетнам, Индонезия и Колумбия.

За последните три десетилетия световната консумация на кафе нараства средно с над 1% на година. През 2013 г.

■ *Както повечето суровини и кафето може да се търгува чрез финансови инструменти, вместо чрез директно закупуване и продаване*



общото количество консумирано кафе надхвърля 145 милиона чувала (един чувал съдържа около 70 кг. кафе). Най-големите вносителни са САЩ, Германия, Италия, Франция и Япония. Заедно тези пет държави консумират над 50% от световното производство.

Както повечето суровини и кафето може да се търгува чрез финансови инструменти, вместо чрез директно закупуване и продаване. За целите на

индивидуални, непрофесионални инвеститори, най-подходящи инструменти са борсово търгувани фондове - така наречените ETF-и. Два такива много популярни ETF-а са iPath Dow Jones-AIG Coffee Total Return Sub-Index (JO) и iPath Pure Beta Coffee ETN (CAFE). Тези инструменти позволяват на инвеститорите в тях да печелят от евентуалното покачване на кафето, без да се налага физически да го купуват и съхраняват.

Разбира се, инвестициите в кафе носят и не малки рискове от загуби. Но важното предимство на този тип инвестиции е във възможността за диверсифициране и намаляване на риска на портфейл от финансови инструменти.

За да конструираме добре диверсифициран инвестиционен портфейл, е важно да подберем инвестиции, които не са взаимно свързани. Например: в един портфейл от акции на български компании съществува риск от неблагоприятно събитие в българската икономика, което би могло да има лош ефект върху всички акции в портфейла. Очевидно инвестициите в такъв портфейл са взаимно свързани, а нивото на диверсификация е слабо. Но ако към този портфейл добавим инвестиции, които не носят риска на българската икономика, като например инвестиции в кафе или други суровини, които имат слаба връзка с останалите инвестиции в портфейла, постигаме по-добро ниво на диверсификация.

Няма нищо нередно в инвестиционния Ви портфейл, освен инструменти като акции и облигации, да присъстват и суровини. Имайки предвид тенденциозното популяризиране на кафето през последните три десетилетия и липсата на близък заместител, можем да предположим, че дългосрочните инвестиционни перспективи са добри.

*Предоставената информация има изцяло информационен характер и не следва да се разглежда като препоръка или склоняване към вземане на инвестиционно решение. Изложените коментари и мнения са получени от и базирани на източници, за които се смята, че са надеждни, но не са гаранция за точност и изчерпателност.*

*ПИБ АД не е задължена да взема под внимание съдържанието на представената информация, когато препоръчва или предлага определена инвестиционна стратегия на своите клиенти. ПИБ АД не носи каквато и да била отговорност за публикуваните мнения и становища в този материал. Те изразяват единствено позицията на неговия автор.*

■ СЪВЕТИТЕ НА СПЕЦИАЛИСТА ■

**АЛЕКСАНДЪР КОСТОВ**



Методолог, отдел “Външни институции”,

Дирекция “Методология”

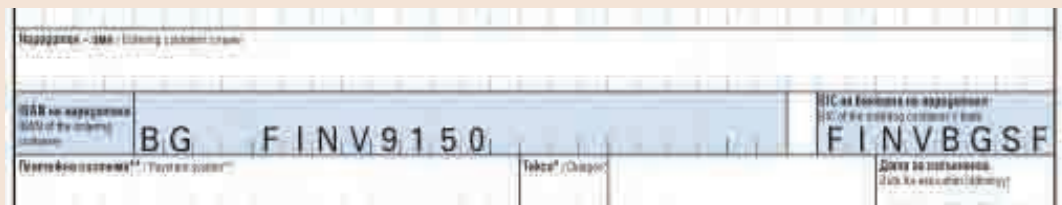
# IBAN – номерът на Вашата банкова сметка

■ *Използването на IBAN допринася за по-голяма степен на автоматизиране на платежните процеси*

Основен елемент при ползването на повечето банкови продукти и услуги е банковата сметка. Тя се използва за съхранение на пари и за изпълнение на платежни операции. По своето предназначение банковите сметки могат да бъдат различни видове: разплащателни, депозитни, набирателни, акредитивни и др.

Всяка сметка на клиент на банка, независимо от нейния вид, има уникален идентификатор, който позволява тя да бъде еднозначно идентифицирана, и който се генерира от банката, която обслужва клиента. Тук можем да направим аналогия с добре познатия ни единен граждански номер – всяка сметка има своето ЕГН. В България от 2006 г. това е международният номер на банкова сметка, по-известен със съкращението си от английски език – IBAN (International Bank Account Number), който у нас се използва както при международни, така и при местни плащания.

Този формат на банкова сметка, съставен съгласно стандарт ISO 13616, е възприет от 64 държави към началото на 2014 г., включително от всички страни-членки на Европейския съюз. IBAN е съставен от буквени и цифрени знаци: арабски цифри (от 0 до 9) и главни латински букви (от А до Z). Неговите форма и дължина варират в



В България, международният номер на банкова сметка се състои от 22 знака



различните държави, като стандартната структура е следната: първите два знака са код на държавата, следващите два знака са контролно число и до 30 други знака, чиито брой е точно определен във всяка страна, въвела IBAN.

В България, международният номер на банкова сметка се състои от 22 знака и има следната структура: код на държавата (BG), следван от контролно число и още 18 знака, които представляват основен номер на банковата сметка, който в България започва с първите четири символа

на бизнес идентификационния код (BIC) на банката – за Fibank това са FINV.

Използването на IBAN допринася за по-голяма степен на автоматизиране на платежните процеси, което е предпоставка за повишаване на качеството и сигурността при извършване на парични преводи. Това е и причината международният номер на банкова сметка да бъде един от техническите стандарти, които са в основата на създаването на Единната зона за плащания в евро (SEPA), чиято цел е уеднаквяване на платежните

инструменти и практики в Европа и подобряване на ефективността им.

IBAN на Вашата сметка можете да намерите в договора за съответния продукт или услуга, които изискват наличие на банкова сметка, в отчет или извлечение от нея, както и чрез някой от начините за дистанционно банкиране предлагани от Fibank – Виртуален клон, Моята Fibank, телефонно банкиране или мобилно приложение. Може да го получите и във всеки клон или офис на банката.

На интернет страницата на Fibank, преди да извършите превод на парични средства, можете да проверите валидността на структурата на даден международен номер на банкова сметка. По този начин ще разберете дали IBAN, по който искате да преведете пари, е в съответствие с възприетия формат в конкретна държава. Също така Fibank предлага на своите клиенти възможността да изберат сами последните 8 символа от IBAN. Можете да персонализирате сметката, както за да е поудобно на Вас и Вашите контрагенти, така и за да Ви е по сърце.

■ АНАЛИЗ НА  
СПЕЦИАЛИСТА ■



**ХРИСТО  
ХРИСТОВ**

специалист  
Маркетингови про-  
учвания и анализи

Началото на годината дава индикации за раздвижване на пазара на жилища в страната, като продължава тенденцията на спад на лихвените нива по кредитите, предлагани от банките в страната. Данните на БНБ показват, че през март 2014 г. спрямо същия месец на 2013 г. средният лихвен процент по жилищните кредити в левове се понижава 0.32 пр.п. до 6.64%, а по жилищните кредити в евро нараства с 0.22 пр.п. до 7.09%.

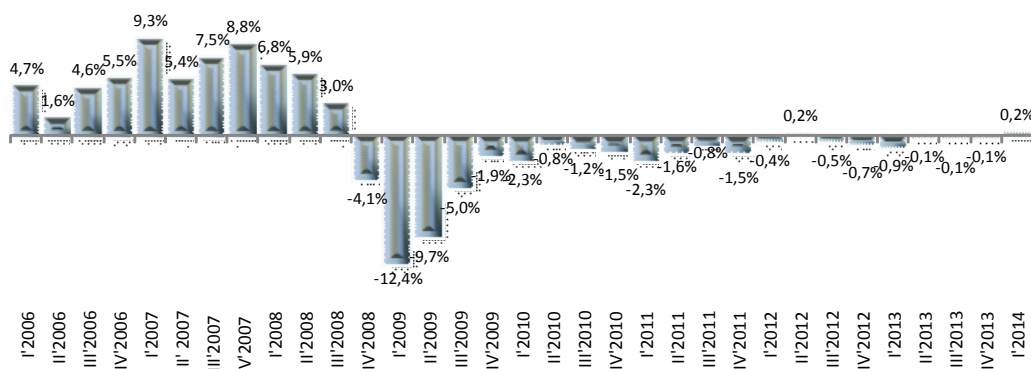
Продължаващият спад на лихвите и облекчаването на изискванията в ofertите по кредитите, които се предлагат на пазара, повишават търсенето на жилища, а това се прехвърля и на цената на имотите. По данни на НСИ индексът на пазарните цени на жилищата за първото тримесечие на 2014 г. спрямо четвъртото тримесечие на 2013 г. е 100.2%, т.е. средното увеличение на пазарните цени на жилищата е 0.2%. Това е второ повишение на индекса от пика на кризата през 2008 г. Предходното, регистрирано от националната статистика повишение е през първото тримесечие на 2012 г. На годишна база индексът на пазарните цени на жилищата се запазва на предходните си нива.

През първото тримесечие на 2014 г. спрямо предходното е регистрирано увеличение на цените в 18 от областните градове, като повишението е по-значително в Стара Загора и Велико Търново – по 1.3%, Ловеч – с 1.1%, и във Вра-

# Индикации за слаб ръст в цените на жилищата през годината

■ Моментните условия за закупуване на жилище са много благоприятни за потребителите

**Графика.** Индекс на пазарните цени на жилищата в страната (посочените данни са на тримесечна база)



Източник: НСИ

ца – с 1.0%. В останалите 9 областни града и област София е регистрирано намаление на цените. Средната пазарна цена на жилищата за страната през първото тримесечие на 2014 г. е 866.44 лв./кв. метър. Най-високи са средните цени в следните областни градове: София – 1 463.17 лв./кв. м, следвана от Варна – 1 370.00 лв./кв. м, и Бургас – 1 110.33 лв./кв. м.

Друг фактор, оказващ натиск на цените на жилищата в посока нагоре, е броят на въведените в експлоатация новопостроени жилищни сгради. По предварителни данни на Националния статистически институт техният брой през четвъртото тримесечие на 2013 г. е 576. Спрямо четвъртото тримесечие на 2012 г. сградите са със 103 по-малко, или с

15.2%, а регистрираното намаление на новопостроените жилища в тях е с 18.9%. Това понижава предлагането на жилища под нивото на тяхното моментно търсене и по този начин цената на имотите започва да нараства.

Следвайки данните, които отчита НСИ и запазването на тенденцията за намаляване на средните лихвени проценти по жилищните кредити, може да се очаква повишаването на цените на жилищата да продължи трайно, а към края на годината дори да се ускори. Това прави моментните условия за закупуване на жилище много по-благоприятни за потребителите в сравнение с бъдещите, тъй като могат да закупят имот на по-ниска цена, а оттук респективно и да имат нужда от по-малко

заемни средства.

През изминалия месец Fibank предложи на потребителите един от най-гъвкавите жилищни кредити – „Право на избор“. Предложението е с 0% лихва за първата година и с ниска фиксирана лихва за втората и третата година – от 6.5%. Кредитът дава пълна свобода и спокойствие на клиентите, както и опция за възстановяване на 1% годишна лихва върху кредита в края на всяка година. Клиентите на банката могат да използват и опцията за гратисен период от 12 месеца на всеки 5 години от срока на кредита след първата година. Гратисният период се ползва при нужда и им предоставя допълнителна сигурност, в случай че се появят временни финансови затруднения.

■ FIBANK  
СПОРТ ■

# Цвети Пиронкова проведе открит урок по тенис за деца

Българската банка, която традиционно подкрепя българския спорт – Fibank, зарадва малчугани с открит урок по тенис с участието на Цвети Пиронкова.

На кортовете на Софийския тенис клуб в Борисовата градина най-известната ни тенис ракетка сред дамите проведе обучение с най-малките лю-

бители на тениса в България: деца между 7 и 13 години.

Цвети Пиронкова благодари на Fibank за възможността да бъде проведена подобна инициатива, в която да обучава деца.

„Това е много добра инициатива. Тенисът вече е много популярен спорт в България, но по този начин помагаме да

се развива още. Като дете се срещнах с Мануела Малеева и с други звезди от тениса по онова време и това ми даде допълнителен импулс и ентузиазъм да тренирам. Радвам се, че сега видях талантиви деца и че мога аз да бъда техният стимул“, коментира Пиронкова.

Малчуганите получиха и те-

ниски, и картички с автограф от Цвети.

Fibank продължава своята политика да подкрепя българския спорт като генерален спонсор на Българския олимпийски комитет, генерален спонсор на Българската федерация по ски и основен спонсор на Българската федерация по лека атлетика.

■ ПРОМОЦИЯ ■

„Неочаквана разходка“ е новата промоция на MasterCard във вериги бензиностанции Shell, която може да Ви даде повод за още едно приятно пътуване с автомобила в града или извън него.

Ако сте любител на пътешествията до близки и подалечни дестинации, обичате да шофирате и използвате карта MasterCard® PayPass™ или Maestro® PayPass™, тогава можете да се включите в промоцията, която продължава до 27

## „Неочаквана разходка“ с MasterCard

май.

Заредете качествено гориво в бензиностанции Shell за 30 лева, платете безконтактно с MasterCard® PayPass™ или Maestro® PayPass™ и ще получите подарък – ваучер за гориво на стойност 3 лева.

Ако заредите гориво за по-висока стойност, ще получите и по-голям брой ваучери:

- 1 ваучер** - при зареждане на гориво от 30 до 59.99 лв. с ДДС
- 2 ваучера** - при зареждане на гориво от 60 до 89.99 лв. с ДДС
- 3 ваучера** - при зареждане на гориво от 90 до 119.99 лв. с ДДС
- 4 ваучера** - при зареждане на гориво от 120 до 149.99 лв. с ДДС

Промоцията се провежда в бензиностанции Shell в страната до 27.05.2014 г. или до изчерпване на наличните количества подаръци.

### Полезна информация:

## Как да платите с PayPass?

- вземете своята PayPass карта от Fibank;
- кажете на служителя на касата, че искате да платите PayPass;
- след като служителът въведе сумата за плащане, само доближете Вашата PayPass карта до ПОС устройството на касата;
- изчакайте индикация на устройството, че плащането Ви еминало успешно;
- отдръпнете картата от ПОС устройството.
- впуснете се във Вашата нова „Неочаквана разходка“.

Промоцията е валидна за всички притежатели на карта MasterCard® PayPass™ или Maestro® PayPass™, издадена преди 16 април 2014 г. Броят на участията в промоцията е неограничен.

Официални правила на промоцията „Неочаквана разходка“ на MasterCard във верига бензиностанции Shell, както и списъкът на участващите в нея търговски обекти, са публикувани на:

<http://www.mastercard.bg/paypass>



Зареди качествени горива Shell за 30 лева, плати с MasterCard® PayPass™ или Maestro® PayPass™ и ще получиш ваучер за гориво на стойност 3 лева.

Пълният текст на Общите условия е публикуван на [www.mastercard.bg/paypass](http://www.mastercard.bg/paypass)



## ■ БАНКОВ СВЯТ ■

По данни на БНБ

# Депозитите на българите надхвърлиха 40 млрд. лева

Депозитите на домакинствата у нас се увеличиха до 40.28 млрд. лв., показва статистиката на БНБ за периода от януари до март 2014 г.

За трите месеца банките изплатиха на вложителите 334 млн. лв. лихви, а само за една година спестяванията на хората нараснаха с 3.56 млрд. лв., сочат още данните на Централната банка.

По-голяма част от депозитите са в родна валута – 21.4 млрд. лв., а 15.6 млрд. лв. са в евро.



■ За три месеца банките изплатиха на вложителите 334 млн. лв. лихви.

Според експерти нарастването на влоговете за пореден път показва, че банките у нас са стабилни и българите имат доверие в тях.

Към края на март банковата система отчете печалба в размер на 223.6 млн. лв., което е с 56 млн. лв. повече спрямо същия период на миналата годи-

на.

През тримесечието активите на банките у нас се увеличиха със 761 млн. лв. до 86.5 млрд. лв.

Статистиката показва, че лошите кредити продължават да намаляват за трето поредно тримесечие и към края на март понижението е с 234 млн. лв.

Капиталовата адекватност на банките остава висока – 20.42%, сочат още данните на БНБ.

## ■ СЪВЕТИТЕ НА FiHEALTH ■



**FiHealth**  
Медицински центрове

Сигурно ви се е случвало да седите на бюрото си пред компютъра, взирайки се с разфокусиран поглед и забравяйки това, което сте започнали да вършите. Най-вероятно това се дължи на забързаното ви ежедневие и спада в енергията ви през деня.

Според специалистите, за да имаме енергия през целия натоварен работен ден е нужно да поддържаме баланс на нивата на кръвната ни захар, както и да постигнем правилно метаболизиране (т.е. обработване и усвояване на храната). Ето защо е изключително важно какви храни и напитки приемаме през деня.

Има няколко групи храни и напитки, които могат да повишат тонуса и концентрацията ви на работното място. Първата група са храните и напитките, които съдържат кофеин, като кафе, чай и шоколад. Приемът на кофеин в умерени количества действа ободряващо и тонизиращо, особено в тези части на деня ни, когато усещаме спад в енергията.

Втората група са храните и напитките богати на глюкоза.

## Храни за повишаване на тонуса и концентрацията



д-р Юлия Григорова,  
Гастроентеролог и експерт  
по хранене във Fine Line

Глюкозата е един от най-важните въглехидрати, тъй като клетките я използват като източник на енергия и посредник в обмяната на веществата. Полезни източници на глюкоза са: citrusовите

плодове, пълнозърнестите храни и бобовите култури. Например 100 мл фреш от портокал съдържа само 34 Kcal, но е богат на минерали, витамини и аминокиселини, има освежаващо и детоксикиращо действие. Пълнозърнестите храни (овес, кафяв ориз, булгур, просо, ечемик, киноа и жито) също осигуряват постоянен приток на глюкоза и фруктоза, т.е. на енергия, към „активните“, органи – мускули, сърце и мозък. Бобовите култури като грах, леща и боб имат ниско съдържание на мазнини, не съдържат холестерол и са богати на фибри.

Следващите две групи хра-

ни за повишаване на тонуса и концентрацията са рибата и ядките. От всички видове риби съомгата се смята за най-богата на полезни хранителни съставки като омега 3 и 6 мастни киселини, витамини (A, C, B6, B12), минерали (Ca, Mg, P, S) и висококачествен протеин. Тя е храна за мозъка, която намалява риска от деменция и подобрява паметта. Според изследвания са нужни две порции съомга на седмица за превенция от болестта на Алцхаймер.

Ядките и семената са сигурен източник на Витамин E, който е предпоставка за по-малък когнитивен упадък с напредване на възрастта. Други полезни съставки на ядките са витамини A и група B, а също така много микроелементи: калий, калций, фосфор и желязо. Така например лешникът помага при хронична умора, бадемите са полезни при нарушения в зрението, а фъстъците подобряват паметта и вниманието.

### Медицински център FiHealth-София

София, кв. Студентски град,  
ул. „Проф. Александър Фол“ 2, вх.В, ет.1  
тел.: 02 / 445 6666 | мобилен: 0882 140 666  
факс: 02 / 445 6669 | e-mail: medc@sofia.fihealth.bg