

Brocolino



NO OLVIDES QUE LOS ALIMENTOS SON PARTE DE LAS VIVENCIAS, EXPERIENCIAS, RECUERDOS Y MOMENTOS DE LA VIDA ¡DISFRÚTALOS!

Alimentos que contribuyen al estado de ánimo

Los nutrientes y sustancias presentes en los alimentos nos ayudan a tener niveles óptimos de energía y buen funcionamiento del cuerpo.

De igual manera, influyen en nuestro estado de ánimo, ya que contienen aminoácidos y otras sustancias químicas que son precursoras de neurotransmisores asociados a la felicidad.



FRESAS: Ricas en vitamina C y potasio, protector de endorfinas y regulador del sistema nervioso, respectivamente.



CEREZAS: Por sus antioxidantes, contienen propiedades antiinflamatorias y gran influencia sobre la ansiedad/estrés.



AVENA: Aporta vitalidad para combatir el cansancio y los niveles bajos de energía.



LECHE Y SUS DERIVADOS: Ricos en proteínas, mejoran la memoria y el estado del ánimo.



HUEVOS: Tiene los mismos beneficios que la leche y sus derivados.



CHOCOLATE: Libera dopamina y otros neuroquímicos relacionados con las endorfinas, la serotonina y la feniletilamina.



ESPINACAS: Ricas en ácido fólico, aumentan los niveles de serotonina y mejoran el estado de ánimo.



PESCADO: Gracias a los ácidos grasos omega-3, ayudan a aliviar la depresión y la ansiedad de forma natural.



PIÑA: Favorece la producción de serotonina, aportando vitalidad.



NUECES: Por su contenido de selenio, influyen en el estado de ánimo y combate la ansiedad.