
ПОРЦИЯ СЧАСТЬЯ
Оптимизм – гарантия хорошего самочувствия, уверяют доктора. Поддержать доб
жение духа легко, если составить рацион из продуктов, поднимающих настроение.
Овощи и бобовые, богатые витаминами группы В, помогут вам избавиться от хандры. Поэтому обязательно включайте в свой ежедневный рацион блюда из чечевицы, авокадо, а также бананы и любые темно – зеленые листовые овощи.
Мясо индейки
нилаланин – амин
торая в организме
ся в вещества, пр
щие возникновени
Немецкие ученые
исследований и до
действие фенилаланина по эффективност
действию антидепрессантов
Жирная рыба
нус организма бла
те омега – 3. Поэт
лосося, сардин пом
сти «радость жи
источники полезн
семечки
Шоколад – самый простой способ быстро поднять настроение. В нем есть «гормон счастья» серотонин, обладающий антистрессовым действием, и фенилэтиламин – он дарит нам настроение эйфории. Сладкоежкам будет приятно узнать, что в небольшой плитке шоколада кальция больше, чем в порции фруктового салата.