

Podnosimy poziom serotoniny :)

Dodany przez Redakcja

sobota, 29 marca 2014 21:20 - Poprawiony środa, 09 kwietnia 2014 21:24



**Miej szczęśliwą minę!
Podnieś serotoninę :)**



Czekolada:
bogata w magnez
i inne składniki
poprawiające nastrój



**Zielone warzywa
i owoce:**
dodają energii



Orzechy włoskie:
bogate w kwas Omega-3
i inne składniki
wspomagające mózg



Papryczki Cayenne:
działają antydepresyjnie
i przeciwbólowo



Banany:
podnoszą ogólny
poziom serotoniny



Migdały:
źródło magnezu,
wzmacniają umysł



Płatki owsiane:
łagodzą depresję



Zielone drinki smoothie:
zastrzyki energii



Sól gorzka (angielska):
uspokaja

Poza tym pamiętaj o:



Piciu wody:
dodaje energii,
obniża stres



Spacerach:
oczyszczają umysł,
wzmacniają ciało



Kontakcie z naturą:
wycisza, uspokaja,
relaksuje

A przede wszystkim: UŚMIECHAJ SIĘ !!!



**Uśmiech
uwalnia
hormony
szczęścia :)**

{jcomments on}