

INGREDIENTI	DESCRIZIONE
<b>MANDORLE</b>	ricche di <i>vitamine, minerali e Omega3</i> , sostengono l'equilibrio psicofisico e aumentano i livelli di serotonina
<b>NOCI</b>	migliorano il tono dell'umore, abbassando i livelli di rabbia e tensione. Hanno <i>proprietà energizzanti</i> e aiutano in caso di stanchezza
<b>SALMONE</b>	ricco di <i>Omega 3</i> , abbassa i livelli di ansia e favorisce il riposo notturno
<b>ALICI</b>	contengono <i>potassio, iodio e Omega 3</i> . Hanno <i>proprietà antiossidanti</i> e combattono lo stress
<b>PEPERONI</b>	hanno <i>proprietà antiossidanti</i> e sono ricchi di <i>vitamina C</i> , riducono le infiammazioni che possono favorire l'ansia
<b>UOVA</b>	contengono <i>vitamina B12</i> , fondamentale per la <i>regolazione degli impulsi nervosi</i>
<b>PISTACCHI</b>	ricchi di <i>vitamina B6</i> , che <i>contrastava insonnia, depressione e fame nervosa</i>
<b>AVENA</b>	aiuta in caso di improvvisi sbalzi d'umore <i>agendo direttamente sulla serotonina</i>
<b>YOGURT</b>	i fermenti lattici <i>migliorano le funzioni intestinali</i> , strettamente connesse alle funzioni del cervello. <i>Stabilizza l'umore e previene ansia e depressione</i>
<b>ASPARAGI</b>	contengono <i>magnesio, acido folico e potassio</i> e <i>sostengono il sistema nervoso centrale</i>
<b>BROCCOLI</b>	aumentano i <i>livelli di serotonina</i> migliorando il tono dell'umore
<b>SPINACI</b>	ricchi di <i>magnesio</i> , abbassano i livelli di cortisolo
<b>PATATE</b>	contengono <i>triptofano</i> e hanno <i>proprietà calmanti e rilassanti</i>
<b>SEMI DI ZUCCA</b>	favoriscono la <i>sintesi di serotonina</i> migliorando l'umore
<b>BANANA</b>	contiene la <i>vitamina B9</i> che favorisce la <i>conversione di triptofano in serotonina</i>
<b>NOCCIOLE</b>	ricche di <i>Omega 3, omega 6 e Omega9</i> migliorano il <i>tono dell'umore</i> e aiutano a <i>sentirsi energici e motivati</i>
<b>CIOCCOLATO FONDENTE</b>	ricchi di <i>magnesio</i> , abbassano i livelli di cortisolo
<b>MIRTILLI</b>	<i>antiossidanti e molto nutrienti</i> , abbassano i livelli di stress
<b>CEREALI INTEGRALI</b>	ricchi di <i>magnesio e triptofano</i> , abbassano i livelli <i>d'ansia</i> e fanno in modo che venga prodotta dal corpo energia sana
<b>POMODORI</b>	contengono <i>concentrazioni elevate di serotonina</i> , migliorano l'umore e favoriscono un buon sonno