

Cibo e Felicità. Stimola le endorfine con 5 alimenti!

scritto da fmadmin | Giugno 18, 2018



La felicità è tra i trucchi di benessere e bellezza più grandi e spesso dimenticati. Essere felici produce endorfine e sappiamo ormai da tempo che fare sport e stare all'aria aperta aiuta la produzione di endorfine, ma non solo... gli ormoni della felicità possono essere stimolati anche a tavola!

Ecco 5 alimenti che garantiscono il buonumore!

Cioccolato fondente!

Per la gioia di tutte noi etern



amente a dieta, il cioccolato fondente è davvero un toccasana per il buonumore!

Infatti il cacao e cioccolato fondente (con più del 70% di cacao) contengono delle sostanze in grado di agire sull'umore:

vitamine, minerali, fibre, antiossidanti, teobromina e triptofano. Il cioccolato dona immediatamente energia al corpo e ci dà quella carica per affrontare momenti di stanchezza, stress e sbalzi d'umore, tutte condizioni che non solo ci rovinano le giornate ma rallentano anche il nostro corpo rendendolo meno reattivo agli stimoli e alla perdita di peso!

Un bicchiere di vino si può!



L'assunzione dell'alcol aumenta la produzione di endorfine ma senza esagerare: se si superano i limiti questa produzione viene meno!

Quindi si ad un bicchiere di vino Rosso ogni tanto, a maggior ragione se in buona compagnia per rilassarsi e sciogliere le tensioni.

Carboidrati



Amanti della pasta gioite! Mangiare carboidrati stimola la produzione di serotonina in grado di migliorare l'umore.

È per questo motivo che viene spesso difficile rinunciare a pane, pasta, focacce e pizzette...

Ma i carboidrati "buoni" li troviamo soprattutto da altre fonti come: la frutta, i legumi, i cereali in chicco integrali.

Peperoncino



Grazie alla capsaicina, che è responsabile della piccantezza particolare di questa spezia, il nostro corpo induce la produzione di adrenalina prima ed endorfine poi.. risultato? Senso di energia e allegria riattivando il metabolismo e spingendoci a bruciare gli eccessi.

Concediti i tuoi must!

Non parliamo di nutrizione, principi attivi e componenti, ma semplicemente della felicità di concedersi qualche strappo alla regola mangiando quel piatto che proprio ci fa impazzire! Consumare quei particolari alimenti rilascia piacevole

sensazione di comfort, aiuta a calmare il sistema nervoso e ci gratifica, diminuendo le tensioni e aiutandoci ad essere più felici!

Attenzione però: come tutte le cose la regola più importante è una: **MAI STRAFARE!**

gli alimenti di cui abbiamo parlato possono aumentare la felicità ma se presi in modo eccessivo possono diventare dei nemici terribili per la linea, ma soprattutto per la salute!

Hai mai pensato di seguire un piano alimentare basato sulle tue Intolleranze alimentari analizzate tramite il tuo DNA?

**Fai un check up e scopri l'innovativo
BODY PROJECT!**



stai già pensando alle ferie e vuoi un rimedio urto per sgonfiarti? leggi l'articolo: