

9 Alimente care te fac sa te simti mai fericit

Daca stresul a devenit una din principalele probleme ale omenirii nu omiteti un alt factor important pentru starea ta de spirit si anume alimentatia.

„In fiecare zi cele mai mici alegeri pot face o diferență reală în îmbunătățirea mentală și emoțională, stabilizarea stării de spirit și îmbunătățirea puterii de concentrare”, spune Dr. Drew Ramsey, autor al The Happiness Diet.

Pentru stimularea stării de spirit într-un mod natural va vom prezenta 9 alimente.

1. Ulei din seminte de in

Uleiul CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: www.secretele.com