

# 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 diferenta reala in imbunatatirea mentala si emotionala, stabilizarea starii de spirit si îmbunatatirea puterii de concentrare”, spune Dr. Drew Ramsey, autor al [The Happiness Diet](#).

Pentru stimularea starii de spirit intr-un mod natural va vom prezenta 9 alimente.

## **1. Ulei din seminte de in**

Uleiul [CITESTE IN CONTINUARE](#)

Sursa: [www.secretele.com](http://www.secretele.com)