

10 nawyków wspierających nastrój przez jedzenie

- ☐ Zaczynaj dzień od szklanki wody i śniadania z białkiem.
- ☐ W każdym posiłku dodaj coś świeżego i kolorowego.
- ☐ Jedz ryby lub strączki minimum 2x w tygodniu.
- ☐ Zamień słodkie napoje na wodę lub napary ziołowe.
- ☐ Wybieraj tłuszcze z natury – oliwa, orzechy, awokado.
- ☐ Pamiętaj o fermentowanych produktach (kefir, kiszonki).
- ☐ Zadbaj o witaminę D – z badań lub suplementacji.
- ☐ Zrób przerwę od alkoholu i ogranicz cukier.
- ☐ Nie pomijaj posiłków – utrzymuj rytm dnia.
- ☐ Jedz z uważnością – to także forma terapii.