

## Você sabia que os alimentos podem influenciar no humor?

Já pensou em viver feliz e de bom humor apenas comendo? Pois é, diversos estudos e pesquisas indicam que hábitos alimentares saudáveis, podem interferir diretamente no nosso humor.

Conheça alguns dos principais alimentos que podem ajudar a melhorar e manter o astral.

### BANANA MADURA



Contém duas substâncias que auxiliam o humor: os carboidratos, que estimulam a produção de serotonina e a vitamina B6, que garantem mais energia e o triptofano, que ajuda na formação da serotonina, hormônio da felicidade.

### BRÓCOLIS



Rico em ácido fólico, que é importante para a liberação da serotonina. Além de garantir o bom humor renova as células e previne defeitos no sistema nervoso dos fetos portanto, é essencial para as gestantes.

### ESPINAFRE E FOLHAS VERDE-ESCURAS



Têm efeito antidepressivo por serem ricos em magnésio – atua na produção de energia, potássio e vitaminas A, C e do complexo B, que também ajuda a manter o sistema nervoso tranquilo.

### PIMENTA



A sensação de ardência é provocada pela capsaicina, substância presente na pimenta e faz com que o cérebro produza mais endorfina, neurotransmissor responsável pela sensação de euforia. A pimenta-de-cheiro, a vermelha e a malagueta são as melhores para o humor.

Agora você já sabe, se acordar de baixo astral ou desanimada, é só escolher bem seus alimentos e

# ser feliz!

