

Alimentos para la felicidad

Muchos estudios científicos han demostrado que ciertos alimentos, por su composición: fibras, aminoácidos esenciales, ácidos grasos esenciales, vitaminas del grupo B, minerales como el magnesio o el potasio y oligoelementos como el selenio..., eran naturalmente capaces de devolvernos la forma, la sonrisa, y además, expulsar las ideas negativas y bajones que a veces pueden asaltarnos. Son alimentos que liberan la secreción de las hormonas de la felicidad, serotonina, endorfina, dopamina y oxitocina.

- Alimentos ricos en Omega3 (pescados azules, aceite de linaza...)
- Frutos secos/semillas de calabaza
- Chocolate negro (qué suerte! ;-D)
- Plátanos
- Emental/parmesano (quesos muy curados)
- Cereales integrales (sarraceno, arroz...)
- Espinacas frescas
- Aguacates
- Frutos rojos/tomate cocido
- Chucrut/pickles/pepinillos... (lacto-fermentación)
- Azafrán
- Verduras/frutas/legumbres
- Huevos
- *****
- Carne de ave
- Todo lo que es hígado, lengua... de animales de carne roja