

30 Ιουνίου 2016

8 σνακ που θα σας βοηθήσουν με το άγχος

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Κλινική Διαιτολόγος, Αναστασία Κόκκαλη, προτείνει να διαχειριστούμε καλύτερα

το καθημερινό μας άγχος μέσω της διατροφής μας και μας προτείνει να συμπεριλάβουμε 8 συγκεκριμένες τροφές, που βοηθούν η κάθε μια με το δικό της τρόπο.

40 γραμμάρια καρύδια καθημερινά

Ρόφημα από άγλυκο κακάο και στέβια σε νερό πασπαλισμένο με κανέλα

Νιφάδες βρώμης στο πρωινό σας

Σολομός, τόνος, σκουμπρί, σαρδέλα: 2 φορές/εβδομάδα

Σπανάκι και μπρόκολο στις σαλάτες σας

Τονώνουν το ανοσοποιητικό και δρουν κατά του άγχους

Πορτοκάλια και ακτινίδια στα ενδιάμεσα γεύματα ως σνακ

Μπανάνα με μέλι και κανέλα λίγο πριν τον ύπνο

Αφέψημα από βαλεριάνα, χαμομήλι, μέντα

Όλα τα παραπάνω έχουν ιδιότητες που συμβάλλουν στη χαλάρωσή μας, όπως π.χ. τα καλά λιπαρά στους ξηρούς καρπούς και το ψάρι, φαίνεται ότι παίζουν ρόλο στη μείωση των επιπέδων άγχους.

Συνδυάστε όλα τα παραπάνω με καθημερινό περίπατο 45 λεπτών και έναν καλό ύπνο που να διαρκεί 7-8 ώρες και το καθημερινά σας άγχος θα αρχίσει να φθίνει.

Αναστασία Κόκκαλη

Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Αριστοτέλους 8 Θεσσαλονίκη 2310 224627

email: anastasiakokkali@hotmail.com

Πηγή: clickatlife.gr