



Dr. Debbie Mandel, autorica knjige "**7 koraka do radosti**", tvrdi da postoje namirnice za smanjenje stresa i povećanje osjećaja sreće i zadovoljstva. Jedan od najjednostavnijih načina za postizanje psihičkog i fizičkog zdravlja je

mediteranska dijeta

nalik našim prehrambenim navikama, a koja podrazumijeva uzimanja malo mesa, nekoliko puta tjedno ribu, mnogo sezonskog voća i povrća, mliječnih proizvoda, te djevičansko maslinovo ulje.

Meditranska dijeta

Pravila u prehrani uključuju:



*mnogo voća i povrća

- malo crvenog mesa
- riba nekoliko puta tjedno
- zdravih masti kao što je maslinovo ulje
- vino umjereno
- nisko-masni mliječni proizvodi, uglavnom jogurt i sir

Složeni ugljikohidrati

Kada se počnete osjećati depresivno, nivo šećera je vjerojatno nizak. Umjesto kantice sladoleda, preporučeno je koristiti složene ugljikohidrate, poput integralnih žitarica. One stvaraju **serotonin**, neurotransmiter A koji utječe na kemijsku ravnotežu osobito u žena.

Preporučene namirnice su:



- zobena kaša
- dvopek ili tost
- smeđa riža
- smeđa tjestenina

Bjelančevine

Redosljed hrane također utječe na raspoloženje. Nakon ugljikohidrata slijede proteini, kako to obično i čine Talijani koji obrok započinju s pastom, a nastavljaju s ribom ili mesom.

Zdravi izvori proteina:



Omega-3 masne kiseline pozitivno djeluju na



Tri masne kiseline pozitivno djeluju na



Omega-3 masne kiseline pozitivno djeluju na

