



dieta na dobry nastrój

wegetariańska
przyjazna insulinoopornym



PAMIĘTAJ, ABY W CODZIENNEJ DIECIE WYSTĘPOWAŁY:

- ☺ rośliny strączkowe - np. soja, fasola, cieciora, soczewica,
- ☺ pełnoziarniste produkty zbożowe - chleb razowy, pełnoziarniste makarony, ryż brązowy, czarny, płatki owsiane, otręby,
- ☺ orzechy,
- ☺ siemię lniane/olej lniany,
- ☺ nasiona chia,
- ☺ sezam,
- ☺ pestki dyni,
- ☺ nasiona słonecznika,
- ☺ warzywa liściaste - szpinak, jarmuż, natka pietruszki,
- ☺ brokuły,
- ☺ drożdże,
- ☺ owoce cytrusowe,
- ☺ mleko,
- ☺ jaja,
- ☺ kefir,
- ☺ żółte sery.

PAMIĘTAJ

PRZYCZYNY KIEPSKIEGO NASTROJU ZAZWYCZAJ SĄ BARDZO ZŁOŻONE.

JEŚLI ZŁE SAMOPOCZUCIE PSYCHICZNE UTRZYMUJE SIĘ PRZESZ KILKA TYGODNI KONIECZNIE SKONSULTUJ SIĘ ZE SPECJALISTĄ - LEKARZEM LUB PSYCHOLOGIEM.