



# АНТИСТРЕСС В ТАРЕЛКЕ: ТОП-9 СУПЕРПРОДУКТОВ



# ЯЙЦА

**Что содержат:**

Витамины группы В, триптофан

**Почему помогает:**

Триптофан — аминокислота, необходимая для выработки серотонина, "гормона счастья". Витамины группы В поддерживают здоровье нервной системы. А еще помогают вырабатывать серотонин, то самое вещество, которое превращает человека из тревожного ёжика в довольного котика.



# БРОККОЛИ

## Что содержит:

Магний, витамин С, антиоксиданты

## Почему помогает:

Магний помогает расслабить мышцы, а витамин С уменьшает уровень кортизола, гормона стресса





# ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД

Что содержит:

Теобромин, магний, флавоноиды

Почему помогает:

Флавоноиды улучшают кровообращение мозга, а теобромин мягко стимулирует нервную систему, улучшая настроение





# ЖИРНАЯ РЫБА

Что содержит:

Омега-3, витамин D

Почему помогает:

Омега-3 жирные кислоты снижают уровень тревожности и поддерживают функции мозга. Витамин D это солнечный лучик даже в пасмурную погоду, участвует в регуляции серотонина и многих других процессах





# ЗЕЛЁНЫЕ ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ

Что содержат:

Фолиевая кислота, магний

Почему помогает:

Фолиевая кислота важна для выработки дофамина, который помогает справляться со стрессовыми ситуациям





# БАНАНЫ

**Что содержат:**

Триптофан, калий, витамин B6

**Почему помогает:**

Калий стабилизирует давление, а витамин B6 помогает организму синтезировать серотонин





# ИНДЕЙКА

Что содержат:

Триптофан, цинк

Почему помогает:

Белок индейки богат триптофаном, способствующим улучшению настроения и снижению тревожности





# ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ

Что содержат:

Омега-3, магний, витамин Е

Почему помогает:

Орехи — это настоящая кладезь антистресс-веществ, которые защищают мозг и уменьшают воспаления





# АВОКАДО

Что содержит:

Витамины группы В, магний, калий

Почему помогает:

Магний помогает расслабиться, а витамины группы В поддерживают здоровье нервной системы. Не зря его называют “кремом для нервов”





**СПАСИБО ЗА ИНТЕРЕС  
К ТЕМЕ #НЕЙРО И НЕЙРОПЛАНУ!**



**ЕЩЕ БОЛЬШЕ КЛАССНОЙ ПОЛЬЗЫ  
СКАЧИВАЙТЕ НА НАШЕМ САЙТЕ  
[NEUROPLAN.ONLINE/NEUROPLAN](https://neuroplan.online/neuroplan)**

