

# Estrés



El CHOCOLATE te ayudara a reducir el estrés gracias a que contiene una sustancia llamada feniletilamina que estimulas las endorfinas de la FELICIDAD.

# Cansancio



Las ESPINACAS te ayudará a reducir el cansancio gracias a que son ricas en vitaminas como A, B-9 (ácido fólico), E o C, ésta última ayuda a absorber mejor el magnesio y el hierro.

# Ansiedad



El SALMON te ayudara a combatir la ansiedad gracias a su elevado contenido en OMEGAS.

# Enojo



El TÉ VERDE es conocido por sus propiedades antioxidantes REDUCEN EL ESTRÉS. También contiene un aminoácido llamado L-teanina, cuyo efecto principal es la relajación, sin provocar somnolencia.

# Tristeza



Las BAYAS como arándanos, frambuesas, moras y fresas son ricos en antioxidantes que te ayudaran a reducir tus niveles de cortisol y generar hormonas de la FELICIDAD.