

Эмоции на тарелке – диета настроения.

Человеку необходимо достаточное количество жидкости, продуктов с витаминами и минералами, но мало кто задумывается, что необходима пища, богатая аминокислотами, которая отвечает за состояние психики.

Так аминокислота *триптофан* является исходным материалом для образования серотонина, обладающим успокаивающим действием.

Серотонин – гормон хорошего настроения – вырабатывается в кишечнике. Хорошее настроение, грусть или печаль не в голове, а в животе.

Триптофан – незаменимая аминокислота – является сырьем для серотонина.

Аминокислоты тирозин и триптофан – вещества счастья. Чем больше в организме тирозина, тем легче нам справляться со стрессами и противостоять плохому настроению.

Ацетил L – тирозин – одна из форм аминокислоты, которая также как и триптофан (5-гидрокси триптофан) помогает справляться с усталостью и подавленностью, а тирозин служит сырьем для синтеза гормона щитовидной железы (тиреоидного гормона).

Еда – информация для нашего организма.

Шоколад – хорошее настроение в считанные минуты, а булочка или плотный обед – летаргическое состояние, сонливость.

Огурец или пирожок – ваш выбор к красоте и хорошему настроению.

Супер еда + супер витамины.

Супер еда содержащая нейромедиаторы (особые биологические вещества), которые необходимы для эмоций и хорошего настроения. Также они являются настоящими кладовыми антиоксидантов (веществ препятствующих старению).

Здоровые продукты дарят нам красоту, хорошее самочувствие, сияющую кожу и блеск в глазах, а низкая калорийность дает возможность снизить вес.

Супер еда + супер витамины для хорошего настроения.

Жирная рыба – содержит незаменимые жирные кислоты, защищает мембраны клетки, содержит фосфор (омолаживает клетки и весь организм). Дополнительно: «Новомегин».

Курица, индейка – содержит белок, входящий в состав аминокислот, участвующих в синтезе гормонов и укрепляющих мышцы.

Орехи (миндаль, кедровый, грецкий) – содержат идеальный белок, все аминокислоты, повышают уровень гормонов. Дополнительно: Пинотель «Идеал», «Баланс»

Сыр – содержит много кальция, укрепляет мышцы, профилактика остеопороза, вырабатывает гормон роста. Дополнительно «Кальцимакс».

Устрицы, клубника, шоколад, морковь, огурец, корица, перец – содержат железо, витамины А, С, Е, магний, калий, цинк, витамин В1. Дополнительно: «Виктория», «АСЕвит», «Формула женщины».

Вино (красное-сухое) – в небольших количествах содержит кверцетин (снимает стресс, афродизиак, антиоксидант). Дополнительно: «Виктория», Дискавери «Очарование».

Рыба, курица, сыр, горох, банан – содержит триптофан (незаменимая аминокислота, превращаемая в витамин ниацин. Служит предшественником серотонина – мозгового нейромедиатора, важного для психического здоровья. Дополнительно: «София», Пинотель «Идеал», «Баланс», « N&V control» (табл. №2).

Соевые продукты, жирная рыба – тирозин (источник заменимая жирная кислота), служит сырьем для синтеза гормона щитовидной железы, нейромедиатор (включая адреналин), антидепрессант. Дополнительно: «Грин Стар», «Тиреобаланс», Пинотель «Идеал», «Баланс».

Состояние психики человека действительно зависит от аминокислот, которые мы получаем из пищи и дополнительно из растительных комплексов.

Потребность в питании и витаминах – базовая для человека, поэтому прием пищи воспринимается головным мозгом как сигнал успокоения, безопасности и комфорта.