



تغذیه و خلق و خو

نگران

ماهی آزاد بخورید . قزل آلا به دلیل دارا بودن امگا ۳ به رفع نگرانی و دلواپسی شما کمک می کند .

تهیه کننده : خانم زنگنه مربی بهداشت
تأیید شده توسط آقای علیخو معاون آموزشی



تغذیه و خلق و خو

عصبانی

جرعه جرعه نوشیدن یک فنجان چای سبز به آرامش شما کمک خوبی خواهد کرد .

تغذیه و خلق و خو

بدخو

سیب با کره ی بادام زمینی بخورید . این ها به نگهداری سطح قند و انرژی شما به منظور متعادل بودن در طول روزکمک می کند .



تغذیه و خلق و خو

استرس

شکلات ممکن است به کاهش هورمن استرس که در بدنتان شناور است کمک می کند .

بی حالی

مواد غذایی غنی از فولات مانند اسفناج را در برنامه غذایی تان قرار دهید تا تمرکزتان بالا رود .