



ALIMENTOS QUE NOS AYUDAN A PRODUCIR HORMONAS DE FELICIDAD

Todos experimentamos diversos sentimientos en la vida: unos pueden hacer nuestros días más tristes y es ahí donde más necesitamos llenarnos de esa felicidad que nos revitaliza. ¿Qué relación tiene lo que comemos con la felicidad? Nuestro cuerpo es una mezcla de reacciones y sustancias que generan estos sentimientos.

Cuando sentimos ansiedad siempre optamos por buscar algo rico, que es principalmente alto en grasas o azúcar para poder sentir placer. Sin embargo, esta no es una práctica saludable. Para sentir plenitud y felicidad de una manera sana es necesario incluir algunos de estos alimentos:

- **El plátano**, no solo te generará bienestar sino saciedad en caso atraveses por un momento ansioso.
- **El chocolate** contiene algunos aminoácidos que facilitan la secreción de serotonina, el neurotransmisor de la felicidad. Recuerda que el chocolate debe tener un porcentaje de cacao superior al 60%.
- **Los lácteos** y sus derivados también contienen aminoácidos como el triptófano que regulan el sueño y la alegría.
- **Fuentes de proteínas** como huevos y pescados azules también contienen diversos aminoácidos que favorecen el estado de ánimo positivo.

Es importante recordar que no solo consumiendo esta lista de alimentos se consigue la felicidad, sino que siempre debe incluirse una variedad de alimentos de todo tipo para mantener nuestro equilibrio saludable.

No dejes de incluir también frutas y verduras diariamente, llenar tu vida de colores también fortalece el estado de ánimo. Organiza tu tiempo no solo para trabajar, sino para invertir tiempo de calidad con tu familia y contigo mismo.

¡Eso te hará feliz!

Aon
informaciones@aon.com

AON
Empower Results®

El presente documento es únicamente a título informativo y no pretende brindar asesoramiento Médico/Nutricional específico. La información contenida aquí y las declaraciones expresadas son de naturaleza general y no tienen la intención de dirigirse a las circunstancias particulares de cualquier individuo. A pesar de nuestro esfuerzo por proveer información precisa y oportuna, y utilizar recursos que consideramos confiables, no hay ninguna garantía de que dicha información es certera a la fecha de ser recibida o que será certera en el futuro. Nadie debe actuar en cuanto a dicha información sin la recomendación profesional adecuada después de un análisis detallado de la situación particular. Si usted tiene alguna pregunta respecto de la manera en que la temática de este documento impactará sobre usted, entonces rogamos que por favor se contacte con un profesional médico y/o de la salud.