

VIDA SAUDÁVEL

# ALIMENTOS QUE ACALMAM



**SUPERALIMENTOS E RECEITAS PARA  
REDUZIR O ESTRESSE E DESACELERAR A MENTE**

**GILL PAUL**

**NUTRICIONISTA: KAREN SULLIVAN**

**PUBLIFOLHA**

## Resumo de Alimentos que Acalmam

Esse livro mostra que o estresse pode ser minimizado com uma dieta balanceada, capaz de restaurar o equilíbrio do organismo, e apresenta ingredientes funcionais, ricos em antioxidantes, vitaminas e sais minerais, que protegem o corpo de doenças, regulam a produção de hormônios e melhoram a concentração.

São superalimentos como a manga, a castanha-do-pará, o damasco, o espinafre, a batata-doce e o salmão, entre outros. Traz um descritivo sobre as funções nutricionais de cada um deles, com seus principais benefícios e sugestões de uso na culinária, e indica quais podem agir em dificuldades específicas, como dor de cabeça, pressão alta e irritabilidade.

Oferece um cardápio completo para duas semanas e ensina 60 receitas para seguir esse programa, divididas em café da manhã, lanche, almoço, jantar e sobremesa. Com elas, é possível preparar o Mingau de quinoa com romã, a Vitamina de damasco, manga e abacaxi, a Beterraba assada com salada de queijo feta, o Abacate com molho de iogurte, o Curry de peixe e manga com arroz integral e o Sorvete de mirtilo e limão.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)