

VIDA SAUDÁVEL

ALIMENTOS QUE **ALEGGRAM**



**SUPERALIMENTOS E RECEITAS PARA
MANTER O BOM HUMOR E VIVER MAIS FELIZ**

GILL PAUL

NUTRICIONISTA: KAREN SULLIVAN

PUBLIFOLHA

Resumo de Alimentos que Alegam

É possível melhorar o humor e sentir-se mais positivo ao adotar uma alimentação consciente. Alimentos que alegam apresenta uma lista de ingredientes que corrigem a falta de vitaminas e minerais e estimulam a atividade do sistema nervoso e o bom funcionamento do organismo.

O título descreve esses superalimentos - entre eles a semente de girassol, a aveia, a banana, o amendoim, o trigo integral, a melancia, a lentilha, o gengibre, o peru e a alcachofra - e expõe suas propriedades nutricionais e principais indicações, como combater a irritabilidade, o apetite descontrolado, a queda de libido, os distúrbios do sono e a baixa autoestima.

Para introduzir-los no dia a dia, o volume traz 60 receitas e inclui um plano de dieta para duas semanas, composto de cinco refeições diárias e sobremesa. Entre as sugestões estão a Vitamina de morango, melancia e hortelã, o Rolinho de salmão defumado e abacate, a Sopa de brócolis e amêndoa, o Filé de cavalinha com cobertura de aveia e amendoim e o Parfait de castanha-do-pará e banana.

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