

**Dieta
do Bom**

GUIA DA BOA SAÚDE

Humor

Coma bem! Viva melhor!

ANGELA JACOBINO

**ALIMENTOS PODEROSOS
EQUILÍBRIO e BEM-ESTAR**



1 *Fontes de
Bom Humor*

2 *Escolha o
Alimento Certo*

3 *Coma Bem,
Viva Bem*

4 *Corpo Hidratado,
Corpo Feliz!*

RECEITAS
com Menos Calorias
e mais sabor na sua vida!

Resumo de Guia da Boa Saúde 4. A Dieta do Bom Humor

A conexão alimento/prazer acompanha o ser humano desde seu nascimento. A explicação científica é que a química dos alimentos contribui para alterar a produção de neurotransmissores – substâncias que transmitem impulsos nervosos no cérebro e são responsáveis pelas sensações.

Isso significa que o consumo de alimentos está intimamente relacionado ao humor, ao ânimo e à boa disposição! Dieta do Bom Humor traz opiniões médicas e de nutricionistas sobre a relação do alimento e o bem-estar.

Diz o que deve ser feito para manter-se em forma sem ganhar sobrepeso – inclusive no processo pósoperatório de uma plástica. Finalmente, indica os alimentos que mais estimulam o humor positivamente, revela o que deve ser mais consumido ou evitado e traz receitas saborosas para melhorar o seu dia a dia!

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