

Vaincre le stress par les aliments

Il est indispensable de faire nos **apports en nutriments** au bon moment de la journée !

Dopamine le matin, « l'hormone starter » et sérotonine en fin d'après-midi pour ne pas céder au stress et bien préparer le sommeil.

J'y vais !



%base% vous propose plus d'aliments anti-stress

Protéines au petit-déjeuner



Remplis de dopamine, on en trouve dans les bananes, les fruits secs, les yaourts grecs, l'avoine, les baies de Goji ...

[Plus d'infos](#)

Protéines au déjeuner



Précurseur de la dopamine, on en trouve dans la viande, le poisson, les œufs, les légumineuses, les céréales ...

[Plus d'infos](#)

Eau minérale riche en magnésium



On peut opter pour des eaux minérales disponibles partout comme Rozana, Hépar, Quézac, Badoit, Contrex, Courmayeur.

[Plus d'infos](#)

Des glucides après 17h



Misez sur les glucides au goûter pour la sérotonine avec des fruits et quelques oléagineux (noix, pistaches, amandes ...).

[Plus d'infos](#)

Bien composer son dîner



Avec un mélange de céréales et de légumineuses (riz + soja, pois chiche + semoule...), de fruits et légumes frais.

[Plus d'infos](#)

Misez sur le magnésium



Noix ou noisettes tous les jours, légumes secs au moins 2 fois par semaine, fruits de mer ou algues type nori 2 fois par mois.

[Plus d'infos](#)