

Top 10 des aliments anti-stress

En apportant au corps les nutriments nécessaires, on augmente la vitalité et renforce le système immunitaire.

Découvrez les **10 aliments anti-stress**, de par les nutriments qu'ils contiennent.

Je découvre !

%base% vous donne plus de conseils santé

Antistress: miel, gelée royale



Les produits de la ruche sont excellents pour combattre la fatigue et le stress.

[Plus d'infos](#)

Aliments antistress: l'ail



L'ail renferme des vitamines C et B6, du fer, du magnésium, du soufre et du calcium.

[Plus d'infos](#)

Aliments antistress: le chocolat



Le chocolat (en particulier le noir) fait partie des aliments anti-stress par excellence.

[Plus d'infos](#)

Antistress: Les fruits secs



Les fruits secs ont un effet nourrissant pour le corps et apaisant pour l'esprit.

[Plus d'infos](#)