

## COMA COMIDAS FERMENTADAS

Alimentos fermentados como iogurte natural sem açúcar, pickles e conservas são muito bons para acrescentar diversidade à nossa flora intestinal. Também conhecida como microbiota, ela é responsável por 70% do nosso sistema imunológico e também afeta nosso humor e bem-estar geral.



## ALIMENTE BEM O SEU CÉREBRO

A Psiquiatria Nutricional é uma estratégia relativamente recente que mudará radicalmente a trajetória do tratamento da saúde mental. Seu princípio básico é Comida é remédio para o cérebro. Ácido fólico (vit. B9), ferro, ômega-3, magnésio, potássio, selênio, tiamina (vit. B1), vitaminas A, B6, B12, C e zinco são os principais nutrientes para a saúde do cérebro. Quase todos eles são também fundamentais para o bom funcionamento do sistema imunológico. Vitaminas A, C, Ferro, Zinco e Selênio são peças-chave para uma boa imunidade. Então o que é bom para o seu cérebro também é bom para evitar outras doenças, bingo! Onde podemos encontrar todos esses nutrientes? Comida! Comida de verdade! Verduras, legumes, frutas, cereais integrais, castanhas, sementes e azeite de oliva. Também frutos do mar, carne, ovos e laticínios. Além de não ter nenhum efeito colateral, uma dieta saudável vai melhorar sua saúde como um todo. Afinal, mente são – corpo são.

## PEQUENAS COISAS COM GRANDE IMPACTO



**Ter um Bichinho  
de Estimação**



**Sorrir**