

So essen Sie sich glücklich.

Wer sein Essen mit all seinen Sinnen in vollen Zügen genießt, ist fröhlich gestimmt. Dabei werden körpereigene Fröhlichmacher ausgeschüttet. Und die gute Laune macht wiederum gesund und schützt vor vielen Krankheiten. Essen auch Sie das Glück!

Garant für gute Laune ist eine ausgewogene Mischkost mit viel frischem Obst und Gemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Milch und Milchprodukten sowie Fisch und einen moderaten Fleischanteil.

Die Hitliste der Glücksboten:

Nudeln sind gut für Gehirn, Nerven und Muskeln. Sie erhöhen die Ausdauer und heben die Laune, indem sie die Serotoninbildung ankurbeln.

Avocado steigert die Denkleistung.

Brokkoli regt an, regeneriert, fördert die Denkleistung und stimmt die Nerven milde.

Grünes Gemüse macht glücklich.

Blumenkohl hilft dem Gehirn und dem Kreislauf auf die Sprünge.

Möhren stärken die Konzentration und beruhigen die Nerven.

Kartoffeln machen Laune und schenken Power, indem sie die Serotoninbildung anregen.

Hülsenfrüchte regulieren Stressgefühle, fördern die Denkleistung, schützen die Nerven und heben die Stimmung.

Paprika hebt die Laune, macht das Gehirn fit und soll sogar das Leben verlängern.