

## Trotz Corona Maßnahmen die Lebensfreude nicht verlieren..

Gute Laune kann man essen, damit diese Botenstoffe im Körper produziert werden, sollten wir folgende Lebensmittel zu uns nehmen.

Botenstoffe, die uns glücklich machen sind

Dopamin - Bananen, Nüssen ,Rotkraut, Zwetschken, Käse, Rote Rüben

Serotonin - Eiern, Fischen, Linsen Bohnen, Fleisch, Tomaten, Spinat

Oxytocin – Kürbiskerne, Magnesium, Schokolade am besten ab 70%

Endorphine – Pfeffer, Pfefferoni,Chili, Vanille, Zimt

Nützen wir diese Zeit um Energie zu tanken, die scheinbar selbstverständlichen Dinge des Lebens wieder schätzen zu lernen, achtsam mit sich und anderen umzugehen, sich selbst neu entdecken.

Bleiben Sie gesund und optimistisch !

Für Anfragen oder weitere Informationen bin ich gerne für Sie da.

**Anneliese Frischengruber – Schweikhardt**

**Praxis für ganzheitliche Ernährungsberatung**

**Tel. 0664 88 46 95 75 [www. alles-in-balance.at](http://www.alles-in-balance.at)**

8291 Burgau, Sonnenblumenweg 448