

La pluie ... et encore la pluie ... baisse de moral ?

Article rédigé par Solène Benimeli

Envie de grignoter pour trouver du réconfort ? Vous êtes sur le point de craquer ? Alors dégustez un carré de chocolat noir à minimum 80% de cacao et ne vous laissez pas emporter dans la spirale infernale du sucre appelle le sucre. Le chocolat noir est riche en tryptophane, acide aminé intervenant dans la synthèse de la sérotonine. La sérotonine est notre hormone de l'apaisement, qui se consume très vite en cas de stress, d'anxiété ou baisse de moral.



Le chocolat est également très intéressant pour sa teneur en potassium, en magnésium et en fer. Alors oui vous pouvez manger du chocolat sans culpabiliser ! Pensez simplement au dîner à cuisiner avec un peu moins d'huile pour que votre carré de chocolat noir intègre votre équilibre alimentaire journalier, et le

*@Les menus So Fresh & Diet @Les cours de cuisine
So Fresh & Diet*

@So Fresh & Diet _ Youtube Channel

www.educadiet.solenebenimeli.fr