

En hiver, soyez heureux !

6 CONSEILS POUR BOOSTER SA DOPAMINE

1. Manger plus de protéines riches en tyrosine et phénylalanine :
parmesan, morue, fromages à pâte dure, graines de courges, pistaches, amandes...

2. Manger moins de glucides
(lentilles, quinoa, riz, pâtes, pain...)

3. Manger plus d'aliments riches en oméga 3
(les huiles, les noix, les graines, les légumes à feuilles vertes, les poissons gras...)

4. Stopper la consommation de boissons sucrées

5. Privilégier les bons gras,
contenus par exemple dans l'avocat, les graines de chia, les noix, noisettes, le saumon, le thon...

6. Faire de l'exercice et s'octroyer chaque jour un temps calme,
libre, de silence pour méditer par exemple...

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les acides aminés



La tyrosine

La tyrosine contribue au bon fonctionnement du système nerveux, à l'équilibre général et favorise l'entrain et la motivation.

Les aliments riches en tyrosine sont le lait, les œufs, la viande, le poisson, les noix, les amandes, l'avocat, les haricots verts, l'asperge, le concombre, les épinards, le seigle...

La phénylalanine

La phénylalanine stimule certains neurotransmetteurs.

Elle agit au niveau de la régulation de l'humeur, du tonus, de la concentration, de la mémoire, des douleurs et de l'appétit.

Son rôle est central. La viande, les légumineuses et les oléagineux en sont les plus largement pourvus.