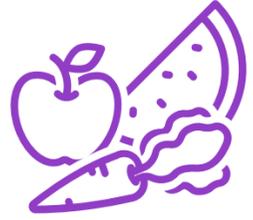




DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

NUTRIENTES QUE AJUDAM NO EQUILÍBRIO EMOCIONAL NO CICLO



Durante o ciclo menstrual, nossos hormônios passam por variações que afetam diretamente o corpo e a mente. E é exatamente por isso que nutrir o corpo com os alimentos certos pode fazer toda a diferença para a saúde emocional.

Veja os nutrientes que ajudam a manter o equilíbrio:

- **Magnésio:** Presente em folhas verde-escuras, sementes (abóbora, girassol), abacate e banana. Atua no relaxamento muscular e combate o estresse.
- **Vitamina B6:** Essencial para a produção de serotonina, alivia irritabilidade, cansaço e ansiedade. Fontes: grão-de-bico, frango, salmão e batata-doce.
- **Ômega-3:** Poderoso anti-inflamatório natural, reduz sintomas de depressão e melhora o humor. Fontes: salmão, sardinha, linhaça e chia.
- **Triptofano:** Aminoácido precursor da serotonina. Encontra-se em ovos, aveia, cacau e castanhas.
- **Zinco e selênio:** Regulam os hormônios e protegem o sistema nervoso. Fontes: castanha-do-pará, carnes magras e leguminosas.

Dica: Uma alimentação rica, variada e constante ao longo do mês ajuda a reduzir a intensidade dos sintomas da TPM e melhora a disposição. Pequenas escolhas diárias fazem uma grande diferença!