

LA NUTRICIÓN Y EL PROCESO DE REHABILITACIÓN

Reducir la ansiedad y mejorar el ánimo

Alimentos con triptófano (pavo, huevos, frutos secos) y omega-3 (pescado, chía, nueces) aumentan la serotonina y estabilizan las emociones.



Recuperar energía y fortalecer el cuerpo

Carbohidratos complejos (avena, legumbres, arroz integral) brindan energía sostenida sin los picos de los azúcares refinados.



Reparar el daño cerebral

El magnesio y el zinc (presentes en vegetales de hoja verde, semillas y frutos secos) ayudan a reparar el daño. Mejoran la memoria, la concentración, la claridad mental y la estabilidad emocional



LOS NUTRIENTES ESENCIALES PARA LA REHABILITACIÓN

1 Proteínas

Esenciales para regenerar tejidos, fortalecer el sistema inmunológico y equilibrar el cerebro.

Huevos, legumbres, pollo, pescado, frutos secos, semillas, productos lácteos...



2

Carbohidratos complejos

Dan energía más suave, estable y sostenida, manteniéndote con fuerza y durante todo el día.

Arroz integral, avena, legumbres, patata, boniato...

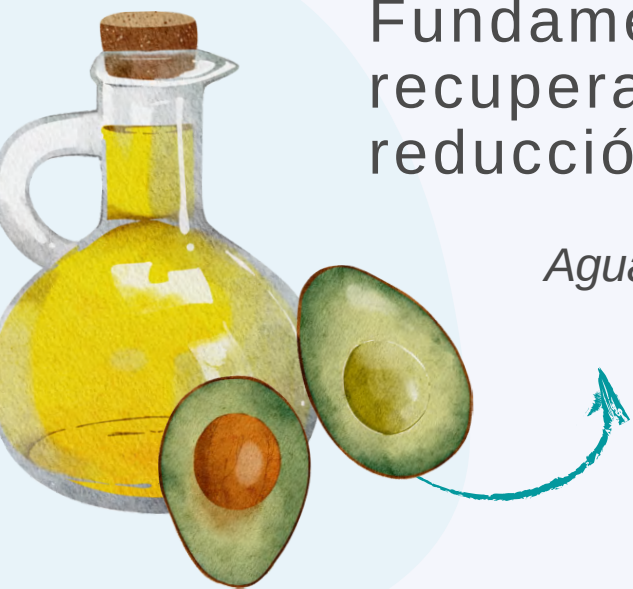


3

Grasas saludables

Fundamentales para la recuperación del cerebro y la reducción de la inflamación.

Aguacate, aceite de oliva, frutos secos, pescado azul...



4

Vitaminas y minerales

Necesarios para reducir la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y fortalecer el sistema nervioso.

Frutas, verduras, frutos secos, legumbres...

