

Liliana Lopes
e-book





e-book

A **Depressão** é uma doença séria, com múltiplas causas! Felizmente, também é tratável! Aqui você vai ter acesso há algumas orientações nutricionais que irão te ajudar a ter uma mente bem-aventurada!

- 1** Lembre-se sempre de priorizar alimentos in-natura, ou seja, alimentos naturais, como verduras, castanhas, ovos, carnes, frutas e tudo mais que enche os olhos de tão bonito!
- 2** Evite alimentos processados, como pães, biscoitos, leite, doces, mesmo os light e diet. Fuja deles!
- 3** Lembre-se que o carboidrato é importante na síntese de triptofano, que é um precursor da serotonina! Por isso evite dietas com carboidrato muito baixo, porém, priorize carboidratos do bem! Como arroz integral, batatas, mandioca, verduras e frutas.
- 4** Os fatores genéticos isoladamente podem não ser a causa da sua depressão, mas ela pode ser potencializada pelo seu estilo de vida! Procure sempre ter um estilo de vida saudável! Portanto:
 - Não fume.
 - Cuidado com a ingestão de álcool.
 - Pratique atividade física.
 - Não se automedique
 - Cuide da sua saúde intestinal.

Evite ao máximo açúcar! A sensação de bem-estar pode ser muito boa na hora, mas não dura muito! E o efeito no seu cérebro é devastador!

6 Lembre-se de ter na sua dieta diariamente os nutrientes essenciais para melhorar seu estado de humor!

ÁCIDO FÓLICO: As melhores fontes vegetais ricas em folato alimentar são: aspargos, mostarda, lentilha, couve, brócolis, feijão azuki, couve-flor, alface, espinafre, abacate, papaia, laranja, beterraba, avêlas, amora, nozes, girassol, couve, rúcula, ervilhas, cogumelos e etc.

VITAMINA D: Sol!! E as fontes alimentares, como: Salmão, Sardinha, Queijos, Gema de ovo, Bife de fígado. Nunca se esqueça que nenhum suplemento de vit D é melhor do que o sol! Aproveite, vem de Deus e é de graça!

COMPLEXO B: Carnes, peixes, oleaginosas, vegetais folhosos verdes, ovos, etc.

MAGNÉSIO: vegetais verdes escuros como a couve, espinafre e a salsinha e sementes oleaginosas como a castanha do Pará, sementes de abóbora e a castanha de caju!

ZINCO: Chocolate amargo, sementes de linhaça, gema de ovo, amendoim, castanha de caju, semente de melancia, ostras, camarão, feijão, etc.

Além dos alimentos convencionais, lembre-se dos Fitoterápicos! Eles são um ótimo aliado na sua saúde cerebral! Como por exemplo: Mucuna pruriens, Panax ginseng e a Rhodiola rósea. Esses podem ser utilizados em extrato ou em pó, para adicionar em sucos, vitaminas e café, ou em capsula e tinturas!



7 Lembre-se que algumas classes de medicação competem com nutrientes essenciais, para a saúde cerebral! Por isso sempre tenha acompanhamento médico e nutricional e não deixe de fazer seus exames de rotina, focando nos nutrientes importantes para o cérebro!

8 Cuide da sua saúde intestinal! Para isso:

- Se alimente de forma saudável! Lembre-se do consumo de fibras
- Frutas e verduras. - Mastigue devagar!
- Beba água adequadamente!
- Cuide da sua noite de sono!
- Faça exercícios físicos!
- Se necessário faça uso de probióticos!
- Escolha métodos que reduzam o seu stress!
- E não se esqueça dos prebióticos, como alho-poró, cebola, banana, aveia, batata yacon, etc.



...Você já ouviu falar da dieta mediterrânea?!

Uma dieta muito estudada para melhorar a inflamação do nosso corpo e assim melhorar a nossa saúde cerebral é a dieta mediterrânea! Essa dieta tem padrões alimentares baseados as populações que fazem fronteira com o **Mar Mediterrâneo**. Ela tem como base os alimentos minimamente processados, sazonalmente frescos e cultivados localmente! É caracterizada pelo consumo regular de alimentos de origem vegetal, como frutas, hortaliças, legumes, oleaginosas e cereais, e pelo consumo moderado de peixes, aves e vinho tinto.

Além disso, o padrão alimentar mediterrâneo evita a ingestão de gorduras saturadas e de carne, tendo como principal fonte de gordura da dieta o azeite de oliva extra virgem. Os hábitos alimentares propostos pela dieta mediterrânea fornece vitaminas e sais minerais, fibras e outros nutrientes que trazem benefícios para a saúde, diminuindo os riscos de muitas doenças, assim como a depressão!

Jamais deixe de acreditar em você! Porque você é aquilo que você acredita que pode ser! E não se esqueça do LAFAN! Leia mais, faça Atividade física, exercite sua Fé, Tenha o hábito de Acordar cedo e Nutra o seu corpo!

Nutricionista Lilian Lopes.

Lilian Lopes

 /nutricionistalilianlopes