

100% PURO CASHMERE  
SOLO 149 €\*

LEGGO

ITALIA

ESTERI

POLITICA

SPETTACOLI

SPORT

HI-TECH

ALTRE SEZIONI ▾



CRONACHE ROMA MILANO OCCHI DI PADRE

NOVITÀ

NOVITÀ

-30%

-30%

Articoli di Design alla Moda  
Vic Matié



## Oggi martedì 5 ottobre Barbanera consiglia: Luna calante, cosa mangiare per restare rilassati



Con la settimana al via, bene farsi trovare tranquilli e rilassati. Una mano ce la darà in questi giorni anche la Luna calante che favorirà l'effetto di alimenti da consumare di sera perché abbondano di triptofano, aminoacido che rilassa e stimola la serotonina, molecola del benessere. Tra quelli più ricchi ci sono pasta, riso, orzo, pane. Tra le verdure la lattuga, il radicchio rosso, la cipolla e l'aglio. Ottimi anche latte, yogurt e formaggi freschi, fonti privilegiate di calcio e magnesio, contro nervosismo e insonnia.

Ultimo aggiornamento: Martedì 5 Ottobre 2021, 17:34

© RIPRODUZIONE RISERVATA

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE..

