Brain Food



Liefern wertvolle Fettsäuren.



Oliven(öl)



Nüsse



Samen



Hülsenfrüchte



Fisch

Idealer Konsum: 20-30% der täglich zugeführten Energie.
Bei Denkaufgaben gerne auch etwes mehr ;)

Ungesättigte Fettsäuren sind wichtig für die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen, senken den LDL-Cholesterinspiegel und den Blutdruck. Zudem sind diese Fette wichtige Energielieferanten, wirken entzündungshemmend und sind für den Zell-Aufbau wichtig. Ebenfalls versorgen sie das Gehirn mit wertvollem Baumaterial und führend dazu, dass wir eine optimale Denkleistung vollbringen können. Das Gehirn besteht nämlich bis zu 60% aus Fettsäuren.

SALUTA COACH