

LOS ALIMENTOS ¡HAPPY!

Agrega a tu lista de la compra las propuestas de la doctora **Paula Rosso** y serás la chica más feliz. ¡Que no te engañen: la dieta de la felicidad sí existe!

Los alimentos no solo son nuestra principal fuente de nutrientes, sino que también están directamente relacionados con nuestro estado de ánimo. La **serotonina** y las **endorfinas** son sustancias que se encuentran en el organismo y que tienen mucho que ver con la felicidad que sentimos, el descanso, el placer y el bienestar. No obstante, a pesar de que las produce nuestro propio cuerpo, **algunos alimentos pueden ayudarnos a sentirnos mejor**. Asegúrate de incluir en tu dieta comida que contenga **triptófano** (aminoácido precursor de la serotonina, conocida por sus efectos positivos en el humor), vitaminas del grupo B y ácidos grasos esenciales omega 3 y omega 6, y tendrás una sonrisa perpetua en el rostro.



La experta

La doctora **Paula Rosso** es especialista en medicina estética y nutrición y directora del Departamento Corporal del Centro Médico Estético Lajo Plaza.

PESCADO

Sobre todo los pescados azules (salmón, sardinas, atún...). Todos ellos tienen alto contenido en ácido graso omega 3, que ayuda a regular los niveles de serotonina y melatonina (que influyen directamente en el sueño).

• Una gran técnica para cocinar el pescado es el papillote: fácil de hacer, muy sana y baja en calorías.



CARNE

Todas ellas son válidas, pero te recomendamos las carnes magras, ya que son ricas en proteínas, bajas en grasas y fáciles de digerir. Por ello constituyen una excelente opción para cenar.

• Prepáralas a la plancha o al vapor para no sumar calorías.



Karlie Kloss (22) ha creado su propia marca de cookies: **Karlie's Kookies**, bajas en calorías.