

擊退春暈

最強Happy對策 強化免疫力



麥片

維生素B6
助合成快樂荷爾蒙
血清素



黃豆(豆漿、豆腐)

卵磷脂合成乙酰膽鹼
使思緒清晰有衝勁



鯖魚、秋刀魚等

優質Omega-3來源
幫助血流順暢、頭腦清晰



小魚乾

精胺酸、鈣、鎂
提升記憶力



菠菜、地瓜葉 綠花椰等深綠蔬菜

葉酸幫助穩定情緒



芭樂、番茄等 當季水果

維生素C助合成多巴胺
讓人快樂有自信、好氣色



大蒜、洋蔥 青蔥、韭菜

硫化物殺菌、抗癌
復甦體能



莓果類

(草莓、藍莓、蔓越莓...)

天然抗氧化劑
減緩發炎
使身體運作輕鬆



陽光與大自然

頭頂、脖子、後背、四肢
每天充分日照10-30分鐘
最好能在大自然健走



充足水分

避免血液濃稠
增加帶氧量
使養分供給順暢



大笑出聲

有效提升心肺功能
心情自然愉悅