

Receita para combater a ansiedade

Vitamina de Banana

Saúde mental na prática



Um outro remédio natural para ansiedade é a vitamina de banana, pois esta vitamina contém banana e cereais que são alimentos ricos em vitaminas do complexo B, que são importantes para o bom funcionamento do cérebro e a manutenção da saúde mental, ajudando a tratar a ansiedade e o estresse.

INGREDIENTES

- 1 embalagem de iogurte natural
- 1 banana madura;
- 1 colher de cereais integrais

COMO FAZER

Bater todos os ingredientes no liquidificador e tomar a seguir. Recomenda-se tomar esta vitamina todos os dias pela manhã.

