



6 aliments que t'ajudaran a dormir



Aquests dies a moltes persones els costa més agafar el son o descansar bé a la nit. I això, directament afecta també al nostre rendiment i estat d'ànim.

A part de mantenir uns horaris i rutines i fer exercici, l'alimentació és clau per poder dormir millor i mantenir el nostre sistema fort i sa. **La melatonina és una hormona que es produeix durant la nit i que té la funció d'afavorir el son.** Per tenir uns bons nivells de melatonina també són importants els triptòfans i la serotonina (hormona de la felicitat). És per això que la nostra dieta ha d'incloure diferents nutrients. Des dels hidrats de carboni, els àcids grassos Omega 3, el magnesi i el zinc.

Inclou aquests 6 aliments a la teva dieta, t'ajudaran a descansar millor!

```
[playbuzz](function(d,s,id){var
js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i
d;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuz
z-sdk'));
```

```
[/playbuzz]
```