

# Incorpora estos alimentos a tu dieta. Combate el estrés

## ¿Por qué es importante?

Hay una serie de alimentos, nutrientes y vitaminas que tienen efectos positivos como la 'Rhodiola Rosea' que genera una respuesta al estrés aumentando la resistencia del cuerpo.

La 'melatonina' mejora la calidad del sueño bajando los niveles de estrés, al igual que la 'glicina' presente en la carne, el pescado, los lácteos y las legumbres como la soja y las judías.

Las vitaminas del 'Complejo B' son efectivas para este objetivo. Las puedes encontrar en la carne, las legumbres, los huevos, los lácteos y en los vegetales de hoja verde.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.

confemetal