

Food to Manage Your Stress

Makanan apa sih yang bagus untuk meredakan stress kamu?

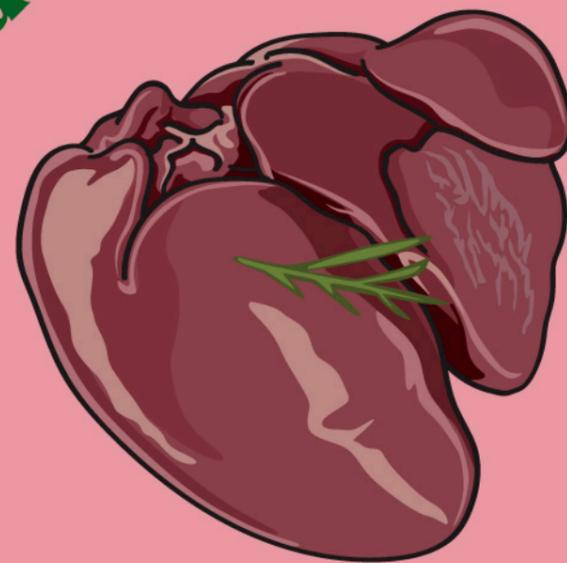


Teh dari Bubuk Matcha



Mengandung L-theanin
sebagai pelepas stress

Hati ayam atau sapi



Sumber vit B, berperan
mengontrol stress
Menurunkan tingkat
hormon kortisol

Ubi kukus



Menurunkan tingkat
hormon kortisol





Acerola C

Mengandung Vitamin C yang berperan dalam respon stress

Salmon

Omega 3 dalam salmon berperan dalam mengurangi tingkat stress

