

## DOPAMIN

### Dopaminstärkande kost med fenylalanin och tyrosin samt B6/jod

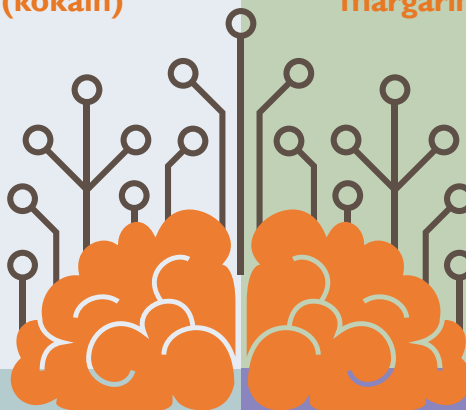
Viltkött	Nötkött	Fet yoghurt	Valnötter	Havsalger
Anka,	Räkor	Fet mjölk	Vetegroddar	som kombu,
Kyckling	Mörk choklad	Fet ost	Havre	wakame, kelp
Kalkon	Ägg	Fet keso	Fisk	

#### Viktigt att undvika:

socker, för mycket koffein, cigaretter då kadmium minskar dopamin, vetemjöl, spel, för mycket sex, hetsätning, självsvalt, (kokain)

#### Livsstil som stärker dopamin:

Ät och sov på regelbundna tider    Styrketräning  
Var noga med att fördela din tid mellan vila och aktivitet  
Meditation/avslappning    Djupandning dagligen  
Pausa och fundera på om en impuls du fått är ett klokt val i längden?



## ACETYLKOLIN

### Kost som stärker acetylkolin

Ägg	Hasselnötter	Kokos	Kyckling/kal-	Pinjenötter
Broccoli	Grädde	Fet ost	konlever	Avokado
Brysselkål	Fisk	Mandel	Gräddfil	Zucchini,
Havrekli	Nötlever	Räkor	Mandel	gurka

#### Viktigt att undvika:

socker, läsk, fet skräpmat som pizza och chips, dåliga fetter som margarin. Inte äta för mycket fet och rökt mat, (kokain, amfetamin)

#### Livsstil som stärker acetylkolin

Fördela din energi mellan dina egna och andras behov  
Meditera och vistas i naturen    Mindfulness  
Kampsport    Ät och sov på regelbundna tider  
Dansa    Lyssna på lugn vacker musik  
Korsdord & tankenötter

## GABA

### Kost som stärker GABA – rika på komplexa kolhydrater och glutamin

Nötter	Frukt - främst banan	Gröna blad - främst
Fulkornshavre	& citrusfrukter	spenat
Hela frön	Nötlever	Råg, brunt ris
Kokos	Linser	Rotfrukter
Kålväxter		Valerianate

#### Viktigt att undvika:

socker, glass, kakor, all sorts tröstmat samt halv- och helfabrikat.

#### Livsstil som stärker GABA

Ta pauser och fundera på om du verkligen MÅSTE göra allt du tror att du måste göra - prioritera det som är viktigt för dig

Ät och sov på regelbundna tider    Motionera ute i friska luften  
Undvik tungmetaller och miljögifter så mycket du kan  
Fördela din tid mellan dina och andras behov  
Stäng av allt som stressar kroppen som t.ex. WIFI och TV

## SEROTONIN

### Kost som stärker serotonin

Ägg	Nötkött	kyckling	Fet ost
Kakao	Vetegroddar	Fet yoghurt	Avocado
Fet Keso	Havre	Fullkornsrís	
Mörk choklad	Anka, kalkon,	Viltkött	

#### Viktigt att undvika:

socker, läsk, fet skräpmat som pizza och chips, dåliga fetter som margarin. Inte äta för mycket fet och rökt mat, (kokain, amfetamin)

#### Livsstil som stärker serotonin

Regelbunden motionsträning    Ät och sov på regelbundna tider  
Ta pauser och balansera mellan lek, arbete och vila  
Lyssna på musik    Andningsövningar    Sjung

