

MOOD BOOSTING FOODS



RED FOODS

Red fruits and vegetables are rich in antioxidants like anthocyanin and lycopene that can help lower the risk of cancer and boost mental function.



ORANGE FOODS

Orange fruits and vegetables contain high amounts of the antioxidant carotenoid which support your immune system and eye health.



YELLOW FOODS

Yellow fruits and vegetables are good sources of Vitamin C and aid concentration.



GREEN FOODS

Green vegetables contain nutrients such as folic acid that help reduce inflammation in the brain and help balance your mood.



PURPLE FOODS

Purple foods promote relaxation and can calm and ease the mind.

ALIMENTOS PARA ESTIMULAR EL ESTADO DE ANIMO



ALIMENTOS ROJOS

Frutas y verduras rojas son ricos en antioxidantes como antocianina y licopeno que pueden ayudar a combatir el cáncer y mejorar la función mental.



ALIMENTOS ANARANJADOS

Frutas y verduras anaranjadas contienen grandes cantidades del antioxidante carotenoide que apoya el sistema inmune y salud ocular.



ALIMENTOS AMARILLOS

Frutas y verduras amarillas son buenas fuentes de vitamina C y ayudan con la concentración.



ALIMENTOS VERDES

Verduras verdes contienen nutrientes como el ácido fólico que ayuda a reducir inflamación en el cerebro y ayuda a estabilizar el estado de ánimo.



ALIMENTOS MORADOS

Alimentos morados promueven relajación y tranquilizan la mente.

LiveLongFortWorth.com



brought to Fort Worth by Texas Health Resources

VivaFortWorth.com



Presentado por Texas Health Resources