

Táplálkozzon okosan, hogy okos legyen!



"Mondd meg mit eszel, megmondom ki vagy." Ez a mondás egy francia, Epikürosz tanait követő filozófustól származik. Vajon bizonyos ételek fogyasztása tényleg okosabbá, boldogabbá vagy stressztűrőbbé tesz bennünket? Az igénytelen étkezés hosszú távon okozhat problémákat?

[Bővebben>>>](#)