



General | Alba Carreres | Actualitzat el 16/09/2022 a les 08:00

7 aliments que els ajuden a descansar millor

Els aliments rics en triptòfan ens ajuden a desestressar i a tenir un bon estat anímic

[inicentrareport]El triptòfan és un aminoàcid que incideix en l'estat d'ànim, actua com a regulador del son i ens **ajuda a descansar millor**. A més, ens ajuda a combatre l'estrès, l'ansietat i, fins i tot, la depressió.

Hi ha **aliments** rics en aquest aminoàcid que s'utilitzen per tractar l'**insomni** i **trastorns del son** en infants.

Sabies, doncs, que en pots **consumir de manera natural** simplement introduint en la teva dieta determinats aliments? Aquí te'n deixem alguns:

```
(function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc-o-sdk'));
```

[ficentrareport]