

# ZADBAJ O RÓWNOWAGĘ HORMONALNĄ DZIĘKI TYM PRODUKTOM

## MELATONINA



**Pistacje**



**Sardynki**



**Jagody goji**



**Grzyby**

## KORTYZOL



**Tłuste ryby**



**Szpinak**



**Awokado**



**Banan**

## ESTROGEN



**Marchew**



**Warzywa krzyżowe**

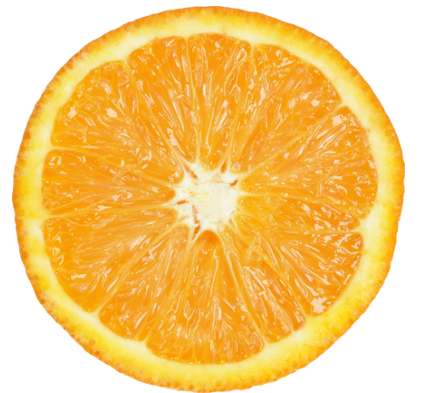


**Mielone siemię lniane**



**Zielona herbata**

## PROGESTERON



**Owoce cytrusowe**



**Jajka**



**Orzechy brazylijskie**



**Soczewica**



## Pistacje

Zawierają tryptofan,  
prekursor serotoniny i  
melatoniny, oraz melatoninę  
w naturalnej formie.



## Sardynki

Dostarczają witaminy B6,  
która wspomaga produkcję  
melatoniny z serotoniny.



## Jagody goji

Naturalne źródło melatoniny i tryptofanu, wspierające sen i równowagę hormonalną. Bogate w antyoksydanty, pomagają redukować stres oksydacyjny i regulować poziom kortyzolu.



## Grzyby

Zawierają melatoninę  
oraz witaminy z grupy B  
wspierające jej produkcję.



## Tłuste ryby

Bogate w kwasy omega-3,  
które redukują stany  
zapalne i obniżają poziom  
kortyzolu.



## Szpinak

Dostarcza magnezu, który  
pomaga obniżać stres i  
poziom kortyzolu.



## **Awokado**

Bogate w zdrowe  
tłuszcze i potas, wspiera  
regulację kortyzolu.





**Banan**

Źródło witamin z grupy  
B i magnezu, które  
obniżają poziom stresu.



## Marchew

Zawiera karotenoidy i  
błonnik, które wspierają  
detoksykację nadmiaru  
estrogenu.



## Warzywa krzyżowe

Bogate w indole (np. indol-3-karbinol), które pomagają w metabolizmie estrogenu.



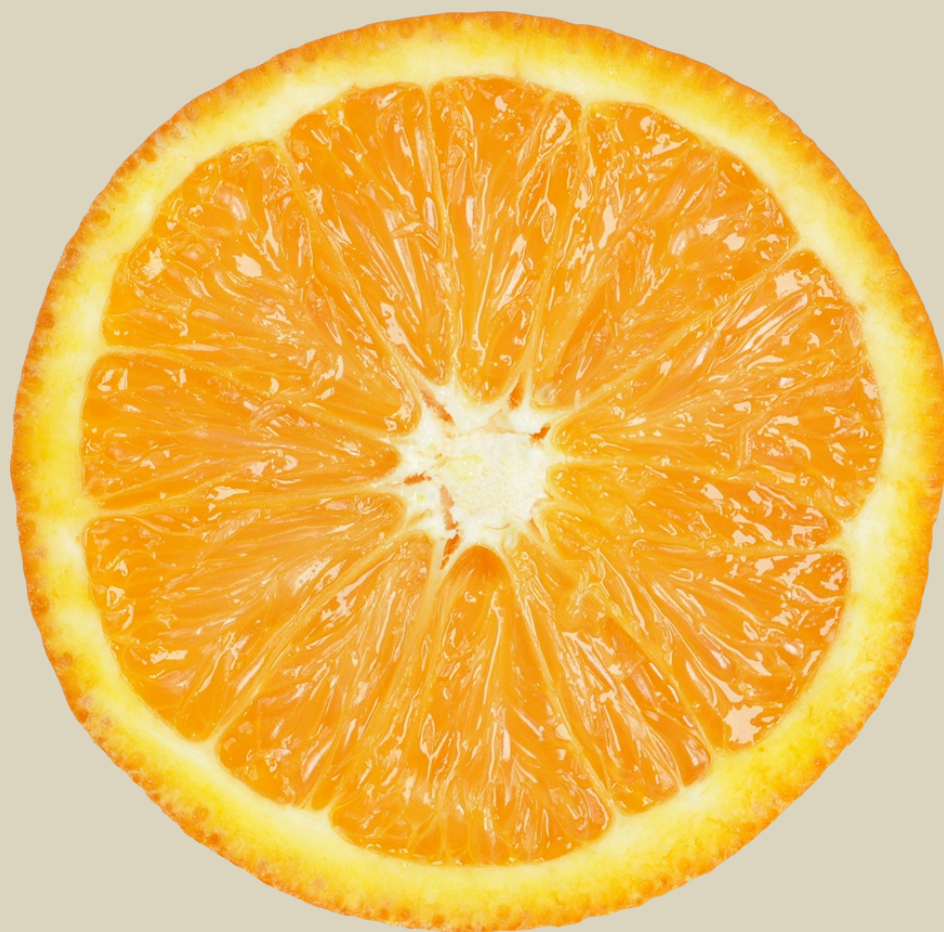
## Mielone siemię lniane

Zawiera lignany, które  
wspierają równowagę  
estrogenową.



## Zielona herbata

Ma katechiny, które  
wspierają metabolizm  
estrogenu i ochronę przed  
jego nadmiarem.



**Owoce cytrusowe**

Źródło witaminy C,  
która wspomaga  
produkcję progesteronu.



## Jajka

Zawierają cholesterol,  
który jest prekursorem  
hormonów steroidowych, w  
tym progesteronu.



## **Orzechy brazylijskie**

Bogate w selen, który  
wspiera funkcję tarczycy,  
kluczowej dla równowagi  
hormonalnej.





**Soczewica**

Dostarcza witaminy B6,  
która wspomaga  
syntezę progesteronu.