

Compliqué de démarrer le matin? Manque de motivation?

Il y a peut-être un problème de **DOPAMINE** (notre neuromédiateur starter) et/ou de **NORADRENALINE** (notre accélérateur) !

Les deux **dépendent de notre stock de TYROSINE**, un acide aminé que l'on trouve dans les viandes, le poisson, les laitages, le soja fermenté (miso).

Pour éviter les coups de fatigue, réguler son humeur, aider sa mémoire :

Essayez le **petit déjeuner protéiné** :

Œuf bleu-blanc-cœur

jambon

fromage blanc

tofu soyeux

pain complet

une cuillère à soupe d'huile de colza ou de noix pour les oméga3

café ou thé

mais pas de jus d'orange trop sucré et trop acide !

Et le coup de pompe de 11h ne sera plus qu'un mauvais souvenir ...

