

Orzechy HELIO na poprawę nastroju!

Za oknem zimno i szaro? Pokonaj z HELIO jesienną chandrę! Zrób sobie gorącą herbatę i... sięgnij po kawałek pachnącego ciasta z chrupiącymi EKO orzechami włoskimi HELIO Natura, które mają moc uszczęśliwiania!

Już niewielka garść orzechów wystarczy, by przegonić jesienne smutki i poprawić sobie nastrój – zwłaszcza w pochmurne dni! Według naukowców, osoby spożywające 24 gram orzechów włoskich dziennie wykazują większą aktywność, mają więcej energii, lepiej się koncentrują i są bardziej optymistyczne¹. Orzechy włoskie zawierają bowiem dużo serotoniny, uznawanej za hormon szczęścia, a w depresji szczególnie odczuwamy właśnie jej brak². W dodatku, orzechy zawierają również magnez i tryptofan, które wspomagają wydzielanie serotoniny.

Nawyk sięgania po orzechy pomoże nam również usprawnić pracę układu nerwowego oraz mózgu, bowiem nie bez powodu orzechy włoskie są określane jako tzw. brain food – i to nie tylko ze względu na kształt, ale też na zawarte w nich cenne witaminy, m.in. z grupy B oraz składniki mineralne czy nienasycone kwasy tłuszczowe³. Dlatego włączając do naszego planu żywieniowego orzechy włoskie HELIO Natura, nasz organizm otrzyma wszystko, czego potrzebuje, zwłaszcza o tej porze roku.

ORZECHY WŁOSKIE HELIO Natura = źródło potasu, fosforu, cynku, miedzi, magnezu, witamin E, B1, B6, folianów i błonnika pokarmowego.

¹ Na podst. <https://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news,32797,orzechy-wloskie-zwiazane-z-mniejszym-ryzykiem-depresji.html> z dn. 14.02.2019

² „Potencjał zdrowotny orzechów” dr B. Sińska, Zakład Żywienia człowieka WUM

³ „Potencjał zdrowotny orzechów” dr B. Sińska, Zakład Żywienia człowieka WUM

Zdrowe orzechy włoskie HELIO Natura dodadzą nam energii w jesienne dni, odżywią mózg, ale przede wszystkim zadbają o nasze dobre samopoczucie i szybko przywrócą uśmiech na twarzy! ;-) Co więcej, pysznie smakują i na słodko i na słono, bo orzechy włoskie sprawdzają się wyśmienicie nie tylko jako przekąska, ale także dodatek do jesiennych ciast i przeróżnych deserów.

Orzechy włoskie HELIO Natura chrupią doskonale w sałatkach i zupach, można dodać je do musli, porannej owsianki lub przygotować na ich bazie pyszne masło orzechowe... A to nie koniec zastosowań kulinarnych orzechów HELIO!

Półwki orzechów włoskich, które stanowią ponad połowę opakowania orzechów HELIO Natura - idealnie sprawdzą się także w okresie świątecznym do dekoracji ciast – pierników, tortów itp. Dlatego w naszej domowej spiżarni, zwłaszcza jesienią i zimą, nie może zabraknąć EKO orzechów włoskich HELIO Natura pochodzących z polskich upraw ekologicznych, które naturalnie wzbogacą nasze menu w cenne składniki odżywcze i zadbają o nasze dobre samopoczucie. Orzechowy przysmak HELIO przyniesie uśmiech nawet w najbardziej pochmurny dzień, a jeśli uwielbiacie ciasta z dodatkiem orzechów włoskich to gwarantujemy, że będzie smacznie i zdrowo!

Orzechów włoskich HELIO Natura nie da się zastąpić – są pyszne, chrupiące, zdrowe, nie zawierają żadnych konserwantów i co ważne - pochodzą z polskich upraw ekologicznych! EKO orzechy włoskie HELIO Natura są idealne do chrupania, zawierają pełno wartości odżywczych i mają mnóstwo zastosowań kulinarnych, dlatego by pokonać jesienną chandrę i poprawić sobie nastrój – pamiętaj jak wiele do zaoferowania mają naturalnie zdrowe orzechy włoskie HELIO Natura!