



[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Se sei un po' giù di tono, ordina un piatto di ostriche!

Ebbene sì: le **ostriche** hanno tanti benefici quando si tratta di benessere mentale. Sono ad alto contenuto di **zinco**, essenziale per la produzione di energia e la salute del cervello. In più, contengono anche **tirosina** che il cervello utilizza per produrre le sostanze chimiche necessarie a migliorare la funzione mentale e l'umore. Insomma: un cibo prelibato ma anche un autentico toccasana per la salute psicofisica!

L'articolo [Se sei un po' giù di tono, ordina un piatto di ostriche!](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).