

فایده شگفت آوره ماست

محققان می گویند می توانید راهی ساده تر و کم هزینه تر از مراجعه هفتگی به روانشناس را برای تغییر خلق و خوی تان امتحان کنید.

محققان می گویند می توانید راهی ساده تر و کم هزینه تر از مراجعه هفتگی به روانشناس را برای تغییر خلق و خوی تان امتحان کنید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ محققان می گویند اگر هر روز یک کاسه ماست میل کنید خیلی زود روی تان باز می شود و می توانید راحت حرف های دلتان را به گوش دیگران برسانید.

بررسی ها نشان می دهند، خوراکی هایی مانند ماست حاوی باکتری های پروبیوتیک هستند یا انواع شکلات، می توانند شما را از کم رویی نجات دهند.

ماست حتی می تواند در موارد شدیدی که افراد دچار کم رویی هستند و از رو به رو شدن با آدو های دیگر یا قرارگرفتن در محیط های شلوغ می ترسند هم به کمک آن ها بیاید.

محققان می گویند ترس از رو به رو شدن با غریبه ها یا اضطرابی که در زمان استفاده از تلفن همراه سراغ آن ها می آید همه با خوردن خوراکی های پروبیوتیک مانند ماست می تواند از بین برود.