

رابطه اضطراب و استرس با سبک تغذیه

هرچند اضطراب، دلایل گوناگونی دارد؛ اما آنچه قطعی است: تغذیه نقش مهمی در کاهش یا افزایش آن دارد. در واقع سلامت جسم و روان جدایی ناپذیرند.