

Comer bem pode diminuir crises de enxaqueca

Confira como a
nutrição pode
ser uma aliada
no alívio das
dores.

O que incluir na dieta

Aposte em alimentos anti-inflamatórios:

Vegetais verdes

Frutas vermelhas

Peixes ricos em ômega-3

Oleaginosas

Raízes como inhame e batata-doce



Hábitos que fazem diferença

Comer em horários regulares

Hidratar-se bem

Evitar jejum prolongado

Reduzir a cafeína

Evitar bebidas alcoólicas

