

營養師推薦精神健康有益的食物

5 大愈食愈焦慮食物 營養師話食呢樣最易 down 食乜嘢會開心？

<https://www.youtube.com/watch?v=ZTxYTBOh3Sw>

食香蕉雞蛋會開心？營養師話呢 6 種食物抗壓抗抑鬱

<https://www.youtube.com/watch?v=-FlmHruVG1o>

失眠食乜好？營養師推介 5 大安眠食物 呢樣有效過牛奶！

<https://www.youtube.com/watch?v=05LirU2YaN8>

抗疫 抗憂鬱食物 在家好情緒 (中文字幕)

<https://www.youtube.com/watch?v=VXaNQlbH6Jw>

失眠退去!四招穴位按摩助您睡好覺 醫路向前行 06 林峻生醫師

<https://www.youtube.com/watch?v=wDkFievqg9U>

現代醫女杜丞蕓 05：三穴位減緩因緊張造成的焦慮感

<https://www.youtube.com/watch?v=BkqE1KoXGl4>

SEN 導師教按摩脊椎為學童減壓

<https://www.youtube.com/watch?v=V4WGsZqDDLl>