

Hogyan juss „örömet” adó hormonokhoz?



Dopamin – A jutalom érzése

-Pipálj ki egy fontos tennivalót!

-Gondoskodj magadról!

-Egyél valami finomat!



-Ünnepeld meg a kis győzelmeket!

Szerotonin – A boldogsághormon

-Meditálj!

-Mozogj egy jót!

-Légy a napon!



-Probiotikumok

Oxitocin – A szeretet érzése

-Simogass meg egy kisállatot!

-Legyél babák közelében!

-Fogd meg egy szeretted kezét!

-Aztán öleld is meg!



-Dicsérj meg valakit!

-Jótekönykodj!

Endorfin – A fájdalomcsillapító

-Ne vess együtt másokkal!

-Aromaterápia

-Egyél minőségi csokoládét!

-Komolyabb testedzés

