

ЕНДОРФІН

ДОФАМІН

ГОРМОНИ
ЩАСТЯ

ОКСИТОЦИН

СЕРОТОНІН

Тепер про кожен гормон окремо:

CODE

(аббревіатура для швидкого запам'ятовування)



Простими словами та з любов'ю



СЕРОТОНІН

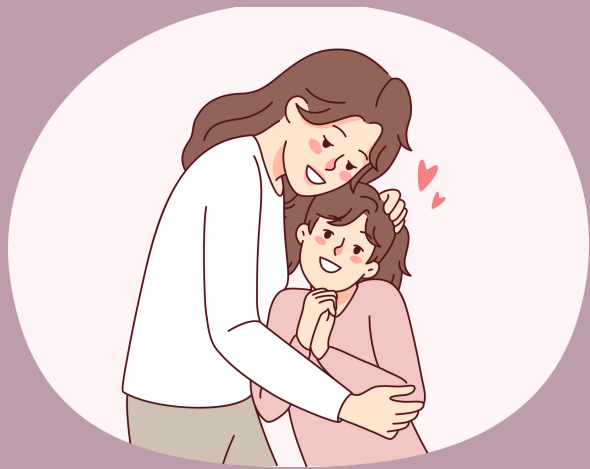
— наш «гормон стабільності».

Коли його вдосталь — ти відчуваєш гармонію,
впевненість і спокій.

Коли ви крутите педалі велосипеда або
займаєтесь силовими вправами - це є причиною
підвищення гормону і того, що багато людей
відчувають ейфорію, відому як “задоволення від
бігу”.



Біг, плавання, прогулянка, світлотерапія - основні методи
лікування падіння рівня серотоніну. А також споживання бобових
та цільних зерен (гречка, кіноа, пшоно) - для отримання
триптофану, з якого синтезується наш серотонін.



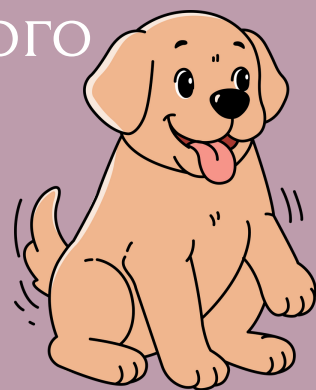
ОКСИТОЦИН

— наш «гормон обіймів, кохання».

Він дарує нам відчуття близькості та довіри.

Обійми, ніжні дотики, поцілунки, с*кс, навіть поїдання бананів та гра із домашнім улюбленцем - все це буде провокувати зростання - Окситоцину.

Якщо не знаєте причину вашої тривоги та стресу. - спробуйте купити омріяного улюбленця та грайте із ним / АБО зробіть комусь масаж, обіймаєтесь, займаєтесь коханням — це підвищує рівень цього гормону та покращує самопочуття.



ДОФАМІН

— наш «гормон досягнень».

Він дає відчуття задоволення, коли ти щось зробила: завершила задачу, втілила ідею, поставила галочку в списку справ.

Оскільки дофамін утворюється з тирозину - РЕКОМЕНДОВАНА “багата на тирозин дієта”, яка покращує пам’ять та розумову працездатність.

ПРОДУКТИ: всі види курки, авокадо, банани, насіння гарбуза й кунжуту, молочні продукти, сочевиця, квасоля + щоб тирозин краще працював — потрібен вітамін B6, мідь і залізо. Тому варто додавати в раціон ще горіхи, зелень.

Маленькі перемоги = маленькі дофамінові припливи



ЕНДОРФІН



— наш «внутрішній знеболювач», ще його часто можуть називати “вбивця” болю.

Він зменшує біль і дарує ейфорію.

Виділяється під час сміху, спорту, танців,
вживання шоколаду (але в міру),
перегляду комедій.

