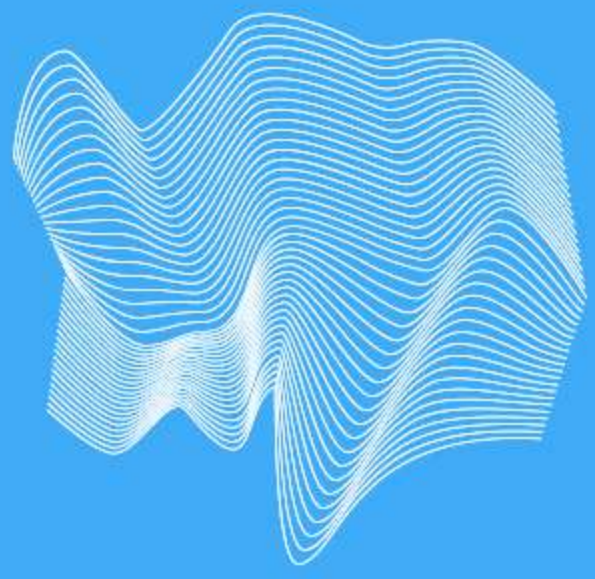




Розкажи
мені

Institute of
Cognitive Modeling

Лайфхак психолога: як швидко підняти собі настрій

Серотонін

Шоколад, банани, сири,
фізичні навантаження,
медитації та нові враження

Ендорфін

Шоколад, мед, прянощі,
картопля, морська риба

Дофамін

Виробляється тоді, коли
людина захоплюється своїми
діями, коли здійснюються
мрії, напередодні
довгоочікуваної зустрічі,
коли закохана тощо.

