

# HORMONY ŠTĚSTÍ

## a jak si je zařídit

### DOPAMIN

#### "hormon odměny"

- trávit čas s lidmi, kteří se k nám hezky chovají
- dosáhnout nějakého cíle
- splnit úkol
- radovat se z malých vítězství



### OXYTOCIN

#### "hormon lásky"

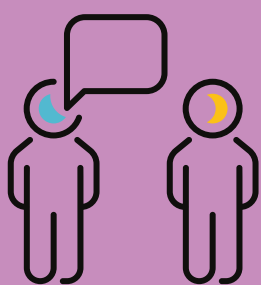
- hrát si se zvířaty
- trávit čas s přáteli
- obejmout někoho, koho máme rádi
- říct někomu, co pro nás znamená



### SEROTONIN

#### "hormon štěstí"

- smát se
- dobře se vyspat
- trávit čas na sluníčku
- jít si zaběhnat nebo zaplavat



### ENDORFIN

#### "hormon dobré nálady"

- něco tvořit
- dívat se na komedie
- jíst hořkou čokoládu
- jít si zacvičit



# HORMONY STRESU

## a co způsobují

### KORTIZOL

- zvyšuje energii ve svalech či krevní tlak
- způsobuje výkyvy v náladě
- zvyšuje chuť na nezdravé jídlo
- zhoršuje spánek
- vyvolává úzkost
- zpomaluje zažívání

### ADRENALIN

- připravuje tělo k akci
- aktivuje reakci "bojuj, nebo uteč"
- snižuje citlivost těla na bolest
- zvyšuje srdeční frekvenci
- zrychluje dech

vysoká hladina kortizolu a adrenalinu v našem těle po dlouhou dobu není dobrá pro naše zdraví