

ACTIVANDO TU PROPIA FARMACIA

cambia tus estados de ánimo

Activa la producción de tu química cerebral para tu bienestar siguiendo estos simples consejos

DOPAMINA

BENEFICIOS

MEJORA ÁNIMO, ENERGÍA Y MOTIVACIÓN
DISMINUYE LA ANSIEDAD

despiértala con:

EXPRESAR GRATITUD
EVOCAR MEMORIAS FELICES
(FOTOS, DIARIOS, CANCIONES)
EJERCICIO FÍSICO

SEROTONINA

BENEFICIOS

AUMENTA TU CAPACIDAD DE DECISIÓN
VOLUNTAD PARA CAMBIAR HÁBITOS

despiértala con:

OPTIMISMO, SER POSITIVA
LUZ NATURAL, COMER CHOCOLATE

MELATONINA

BENEFICIOS

MEJORA LA CALIDAD DE SUEÑO

despiértala con:

LUZ DEL SOL DE MAÑANA
EVITAR TODO TIPO DE PANTALLAS DOS HORAS ANTES DE DORMIR

NORPINEFRINA

BENEFICIOS

REDUCE EL ESTRES, TRISTEZA
MEJORA EL ENFOQUE MENTAL

despiértala con:

AUTOMASAJES o MASAJES
EJERCICIO FÍSICO

OXITOCINA

BENEFICIOS

CONFIANZA
AMOR
CONEXIÓN

despiértala con:

ABRAZOS, REGALOS, APOYO SOCIAL,
GRUPO DE MUJERES

GABA

BENEFICIOS

AUMENTA LA RELAJACIÓN
DISMINUYE LA ANSIEDAD

despiértala con:

RESPIRAR LENTO Y PROFUNDO
CONSUMIR ALMENDRAS
MEDITAR, FOCO EN EL PRESENTE
TOMAR DECISIONES

ENDORFINAS

BENEFICIOS

REDUCE EL DOLOR, DEPRESIÓN
AUMENTA LA FELICIDAD

despiértala con:

ACTIVIDAD SEXUAL, COMIDA PICANTE, ENTRENAMIENTO EN GRUPO