Je booste mes hormones du bonheur

Dopamine, ***Ocytocine***, ***Sérotonine*** et ***Endorphines*** : ces quatre hormones interviennent chacune à leur manière dans la construction de notre bien-être.

Comment faire pour les cultiver au quotidien ?

Dopamine

- Relever des défis
- Se fixer des objectifs réalistes
- Célébrer ses victoires
- Consommer des aliments riches en phénylalanine : poissons, oeufs, produits laitiers, légumineuses, céréales, noix, pollen

Ocytocine

- S'amuser avec ses proches
- Cultiver des relations de confiance
- Faire des câlins
- Pratiquer les massages / auto-massages

Sérotonine

- S'auto-congratuler
- Apprendre quelque chose de nouveau
- Méditer
- Consommer des aliments riches en tryptophane : volaille, poisson, produits laitiers, céréales, banane, graines de lin, sésame, chocolat

Endorphines

- Rire
- Faire du sport, de l'exercice
- S'étirer
- Consommer (un peu) de chocolat noir