

# A Receita da Felicidade



## EXISTE RELAÇÃO ENTRE SAÚDE E FELICIDADE?

Conheça os quatro hormônios considerados as “substâncias da felicidade”. Pesquisas recentes comprovam que essas substâncias combinadas vão dar a liga que você precisa em busca de uma vida saudável e mais leve. Veja o porquê:

### Dopamina

a substância é liberada ao se atingir uma meta traçada. Arregace as mangas, trace seus objetivos e lute por novas conquistas. Quais são suas metas para este ano?

### Endorfina

é um analgésico natural. Os níveis dessa substância se elevam quando se trabalha em equipe ou em atividades divertidas como dançar e cantar. Por isso, tire o pé do chão!

### Oxitocina

considerada pelos cientistas como o hormônio do abraço. Ativamos essa substância ao presentear alguém ou receber também.

### Serotonina

anota aí o que a neurociência explica: o nível de Serotonina se eleva ao tomar sol, praticar exercícios físicos e recordar momentos felizes.

Acrescente a isso uma pitada de 7 horas em média de sono e uma alimentação balanceada. Faça um esforço em prol da sua saúde e seja feliz.

