Коротко о дофамине

Дофамин - это нейромедиатор (химическое вещество), вырабатывающееся естественным путем в мозге и участвующее во многих важных функциях, которые влияют на ваше психическое здоровье.

Дофамин участвует в вашей мотивации на определенные действия несущие за собой чувство удовольствия.

Симптомы отсутствия молекул дофамина

- Низкая мотивация

- Отсутствие энергии

- Заторможенный мыслительный процесс

- Потеря интереса к сексу

Как повысить уровень дофамина

Чтобы повысить уровень дофамина, надо представиться свою жизнь в счастливом ключе. Всё что двигается к определенной положительной цели, будет стимулировать выработку дофамина.

Хотите здоровое, притягательное тело? Дофамин вам поможет скрасить процесс к достижению этой цели.

Хотите эффективно решать интеллектуальные задачи? Дофамин вас будет поддерживать на волне умственного подъема.

Реализация в творчестве и в семейной жизни. Все составляющие вашего личного счастья, являются процессом движения от которого вы получите удовольствие, благодаря естественной выработке дофамина.

- Не переедайте. Легкое чувство голода между приемами пищи, создает условия для выработки дофамина. Это «обман» через тело. В современном мире, голод не является проблемой. Но на рассвете цивилизации пропитание было самой актуальной задачей человека. Дофамин, в те времена, как и сейчас, является спутником, приводящим вас к определенному конечному удовольствию, делая приятным путь достижения цели.

- Контрастный душ. Для большей эффективности температуру надо постепенно понизить.

- Физическая активность направленная на достижение определенного, желаемого результата.

- Творческий и умственный процесс ориентированный на финальное удовлетворение.

- Улучшения качества жизни.

- Зеленый чай.

- Витамин Д (капсулы с рыбьим жиром)