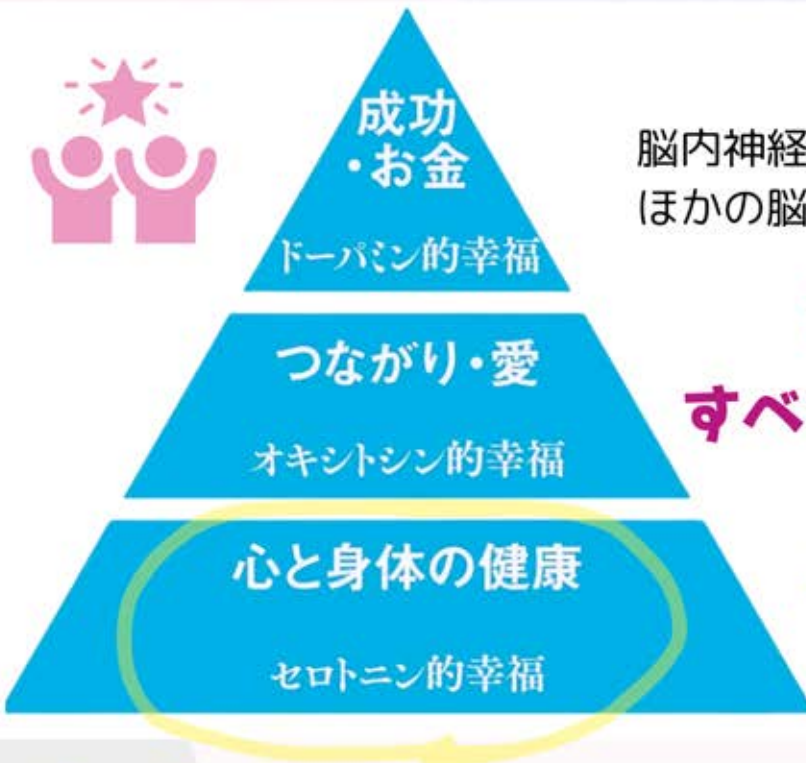


最近気持ちが下がり気味……

セロトニン

が足りないからかも？



セロトニンとは？

脳内神経物質のひとつ「しあわせホルモン」ほかの脳内物質をコントロールしてくれます

セロトニンの幸福がすべての幸せのベースになる

セロトニンの幸福が満たされない人＝いつもイライラ、怒りっぽい、感情が不安定。キレやすい人はセロトニンが不足している。セロトニンが下がると最悪「うつ病」になる



セロトニンを増やす方法

- ①朝日を浴びる
- ②運動 リズム運動・朝散歩など
- ③腸内環境を整える
- ④咀嚼 よく噛んで食べる
- ⑤「今」にフォーカスをする
深呼吸・瞑想など



最新科学から最高の人生をつくる方法

THE THREE HAPPINESS

精神科医が見つけた3つの幸福

大反響5万突破 初めての幸福の実用書!

今日からできる習慣と行動とは？

成功・お金
つながり・愛
心と身体の健康

榊沢紫苑「幸せ」は脳内物質で決まる!