

累了？倦了？

個人減壓·身心健康



快樂食物的攝取：
腎上腺素是傳遞「幸福」的化學元素；多巴胺有改善情緒的作用；血清素影響人的滿足感。攝取快樂的食物也是很重要的！例如：香蕉、奶類、豆類、魚類等...



運動紓壓：
運動的短期效應是透過運動釋放腦內啡，提升正向心情，長期運動更可以改善血清素代謝，提昇幸福感！



維持生活規律及適當空間安排：
維持規律的生活作息，讓自己有足夠的休息，才可以恢復體力，也不會有睡眠不足的負向情緒，讓生活得以平衡。



放慢腳步，享受慢生活：
試著放慢腳步的好時機，練習好好吃飯、慢慢喝杯茶或是享受咖啡的味道！安排一些家人相處時間，如：旅遊、紀錄美景、追劇、玩遊戲等...

