Theo bạn, 30 phút tập thể dục và 30 phút để kéo dài giấc ngủ nuông chiều bản thân vào buổi sáng, bên nào mang lại hữu dụng biên cao hơn? Phần lớn mọi người đều nghĩ việc nằm trên giường ngủ thêm 30 phút sẽ làm cho mình cảm thấy hạnh phúc hơn. Tuy nhiên trong thực tế, các nghiên cứu đã cho thấy những người chịu khó dành thời gian tập thể dục vào buổi sáng sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn.
Bạn đang xem: Dopamine và serotonin là gì
Khi các hoạt động cơ bắp làm cơ thể nóng lên, trong cơ thể sẽ sản sinh ra một lượng chất hóa học khiến con người cảm thấy hưng phấn và tràn đầy năng lượng, điều này tuyệt vời hơn rất nhiều so với việc ủ ấm mình trong chăn. Đây chính là cảm giác mà **Endorphins**– một trong những **hormone hạnh phúc** mang lại. Ngoài Endorphins thì những hormone nào sẽ tác động đến cảm nhận hạnh phúc của con người?
Trên thực tế, có tới 4 loại hormone hạnh phúc sau đây. Chúng bao gồm **Endorphin, Dopamine, Serotonin và Oxytocin**. Trong bài viết dưới đây, chúng ta sẽ cùng tìm hiểu chi tiết về 4 loại hormone này.
Xem thêm: Tử Vi Tuổi Tân Hợi 2018 Tuổi Tân Hợi 1971 Nam Mạng, Tử Vi 2018 Tuổi Tân Hợi 1971 Nam Mạng
Nội Dung
1. Endorphins: the pain-masking chemical2.Dopamine: the goal achieving chemical3.Serotonin: the leadership chemical4.Oxytocin: the chemical of love
1. Endorphins: the pain-masking chemical Endorphins là gì?
Endorphin (vnexpress.net) được xem là liều thuốc “giảm đau” và giảm stress tự nhiên của cơ thể. Bắt nguồn từ cụm từ “endogenous morphine” nghĩa là “morphin trong cơ thể”, endorphins do tuyến yên cư ngụ tại vùng dưới đồi “bào chế”, có tác dụng sản sinh cảm giác thư thái, phấn chấn, lạc quan yêu đời, ngoài ra còn tăng cường sức đề kháng, giảm cơn đau, stress và làm chậm quá trình lão hóa.
Xem thêm: Rgds Nghĩa Là Gì, Nghĩa Của Từ Rgds, Rgds Nghĩa Là Gì

Khi liên tưởng đến, những thành tựu sắp đạt được, sự ngưỡng mộ của đám đông và những hình ảnh ngọt ngào trong tình yêu, bạn có thấy cơ thể mình cũng đầy ắp niềm vui, niềm khát khao và sự hưng phấn?
Mỗi loại **hormone hạnh phúc** có một cách kích hoạt riêng. Nhiệm vụ của ta chính tìm cách kích hoạt chúng 1 cách đúng đắn và hợp lý để có thể trải nghiệm được cảm giác hạnh phúc của riêng mình.
Chuyên mục: Hỏi Đáp

THAM KHẢO THÊM: https://bongdanews.top/
The post 10 Cách Tự Nhiên Để Tăng”Hormone Hạnh Phúc” Dopamine Và Serotonin Là Gì appeared first on BONGDANEWS.TOP.

via BONGDANEWS.TOP
https://bongdanews.top/10-cach-tu-nhien-de-tanghormone-hanh-phuc-dopamine-va-serotonin-la-gi/