



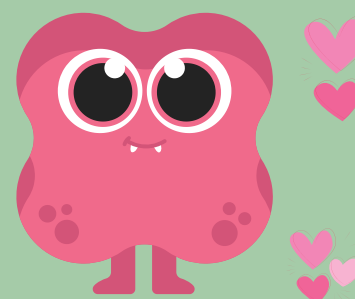
LA FÓRMULA DE LA FELICIDAD

Existen cuatro químicos naturales en nuestro cuerpo que generan felicidad.
¡Descubre como liberarlos!



Serotonina

- Toma el sol
- Medita
- Mantén una dieta equilibrada
- Practica yoga



Oxitocina

- Establece vínculos afectivos sanos
- Da y recibe abrazos
- Interactúa con tu mascota



Dopamina

- Practica ejercicio regularmente
- Duerme entre 7 y 9 horas
- Establece objetivos y metas
- Satisface tus antojos de comidas



Endorfina

- Baila, canta, y ríe
- Escucha música
- Trabaja en equipo
- Practica actividades de ocio, como ver películas

