

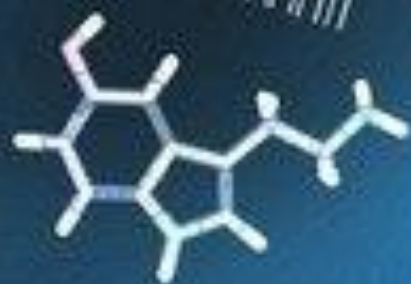


КАК ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ

практическая нейробиология

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

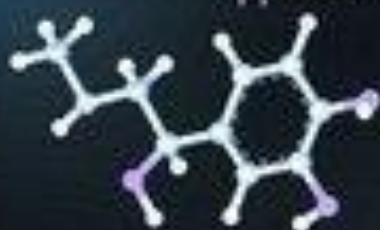
ДОФАМИН



НОРАДРЕНАЛИН



АДРЕНАЛИН



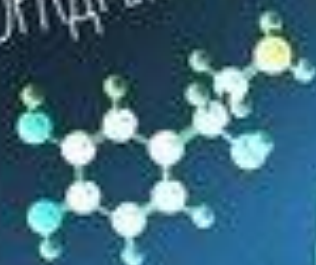
ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА СТИМУЛИРУЕТ
ВЫСВОБОЖДЕНИЕ КАТЕХОЛАМИНОВ



НАДПОЧЕЧНИКИ

ХОЛОДНЫЙ ДУШ

НОРАДРЕНАЛИН



ГОЛУБОЕ ПЯТНО

ДЛЯ СТИМУЛЯЦИИ АДРЕНорецепторов
ДОСТАТОЧНО 40 СЕКУНД ПОД ЛЕДЯНЫМ ДУШЕМ

ВОСПОМИНАНИЯ

ДОФАМИН



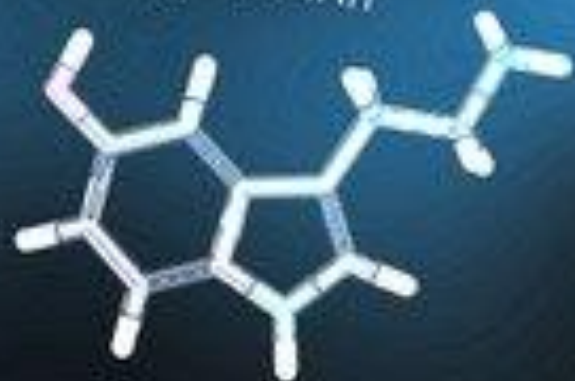
МЕЗОЛИМБИЧЕСКИЙ ПУТЬ

ДЛЯ ВЫСВОБОЖДЕНИЯ ДОФАМИНА
ДОСТАТОЧНО ОДНОГО ХОРОШЕГО ВОСПОМИНАНИЯ

МУЗЫКА



ДОФАМИН



ЛЮБИМАЯ МУЗЫКА СТИМУЛИРУЕТ
ВЫСВОБОЖДЕНИЕ ДОФАМИНА