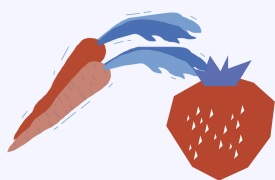


# PAGRINDINĖS ENERGIJOS TEIKIANČIOS VEIKLOS

Serotoninas – hormonas, kuris lemia žmogaus laimę, nuotaiką. Kai šio hormono mūsų organizme yra pakankamai, mes jaučiamės darbingi, energingi, laimingi. Geriausias būdas sureguliuoti serotonino kiekį – pasivaikščioti gryname ore, mankštintis, būti saulės šviesoje (nepamirštant apsauginio kremo su SPF).

Lape pavaizduotos pagrindinės veiklos, suteikiančios mums energijos bei geras emocijas. Kviečiame iškirpus korteles kasdien ištraukti po 2–4 korteles ir atlikti jose nurodytą veiklą, taip formuojant pozityvius bei energijos teikiančius įpročius.



**Suvalgyk 3 daržoves**



**Pailsėk ir gerai pamiegok**



**Atlik šypsena keliančią veiklą**



**Praleisk laiką su draugais**



**Pasimankštink / pajudėk**



**Išgerk vandens**



**Klausykis mėgstamos muzikos**



**Pasirūpink savimi**



**Pabūk gryname ore**