

- Розовый цвет поднимает настроение, обладает энергетикой радости. Всегда имейте под рукой какой-либо предмет розового цвета.
  - Кисломолочные продукты, особенно по утрам, тоже заметно поднимают жизненный тонус.
  - Посмотрите в зеркало, растяните губы в искусственной улыбке и улыбайтесь так несколько минут. Мышцы передают в мозг сигналы радости, и вы искренне рассмеетесь, вам захочется жить и действовать.
  - Музыка — испытанное средство улучшения настроения. Особенно хорошо действует Моцарт.
  - Побалуйте себя ароматной ванной. Если настроение на нуле, примите ванну с бергамотом, если вы возбуждены — с лавандой.
  - Про сто вспомните, что-нибудь приятное.
  - На положительные и отрицательные эмоции можно повлиять при помощи пищи. Например:
  - Паприка — чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормонов счастья» — эндорфинов.
  - Клубника — очень вкусно, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции.
- Доза: минимум 150 г.
- Бананы содержат серотонин — вещество необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: **«Вы счастливы»**.