

[Escriba aquí]



Dopamina



Oxitocina



Ríe con tus seres queridos

Duerme de 7 a 9 horas y descansa lo suficiente

Serotonina

Come chocolate alto en cacao

Abraza a tus seres querido

Bebe agua todos los días

Endorfinas

Ten pensamientos positivos

Práctica hobbies

Disfruta de la naturaleza, ten plantas en tu hogar