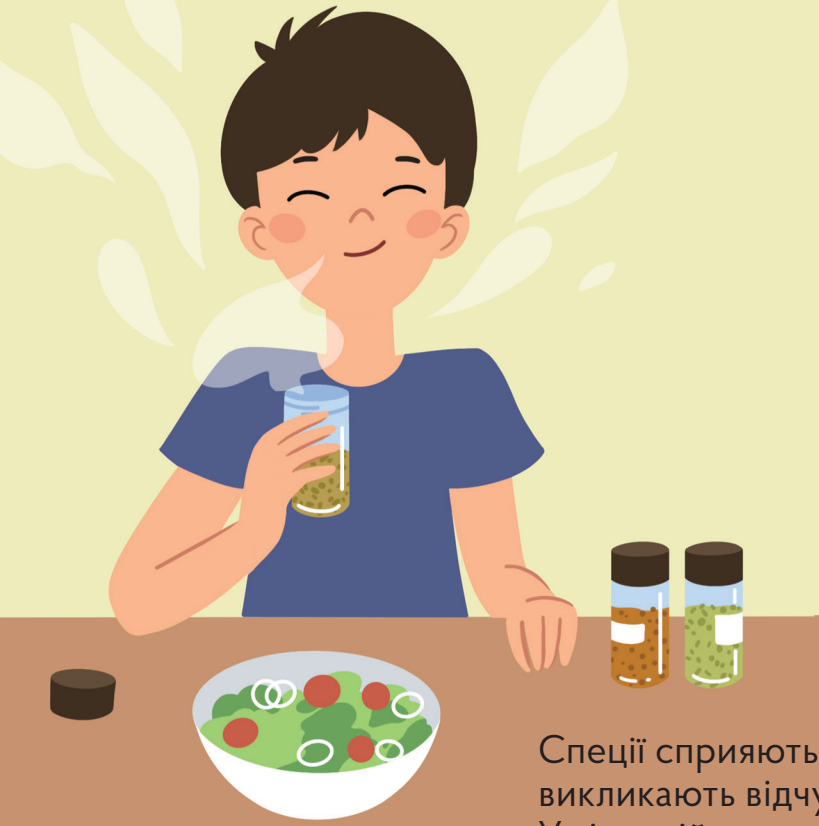
КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 15



Додайте спецій у їжу

(або згадайте/знайдіть найприємніший аромат за день)

Спеції сприяють виробленню нейрогормонів, які викликають відчуття задоволення, радості, втіхи. У тілесній «проєкції» спеції пов'язані з емоційністю. Емоціями ми «приправляємо» своє життя. І з ними, як і зі спеціями, важливо не переборщити.

СМАРТ ОСВІТА
НУШ НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА
USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
unicef