

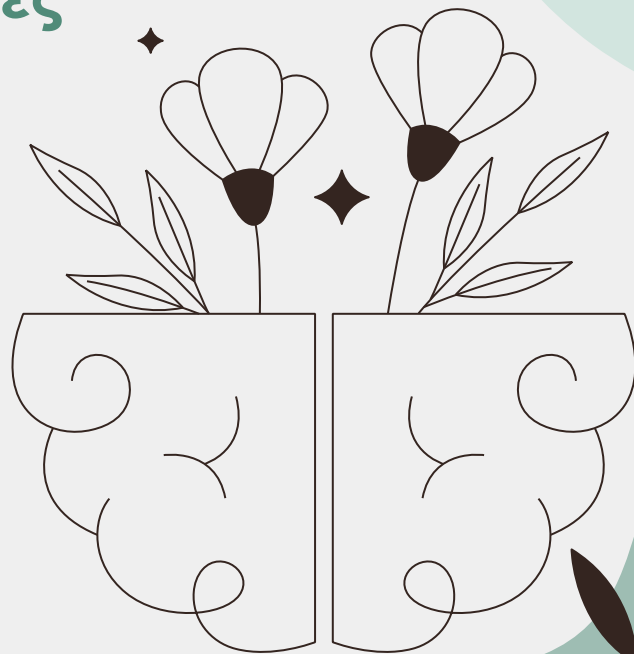


«Ορμόνες της Ευτυχίας & Γυναίκες στην Επιχειρηματικότητα»

*Πώς να διαχειριστείτε το άγχος και
να ενισχύσετε τη διάθεσή σας.*



Εμμανουέλα Φωτεινού
Βιολόγος- MSc Κλινική Βιοχημικός
Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος
Health coach – eating disorders
Ιδρύτρια του Bio Clinical Center



«Πώς να ενισχύσετε τη διάθεση και την παραγωγικότητά σας.
- Ορμόνες της ευτυχίας και επιχειρηματική επιτυχία»

- Οι γυναίκες 35-60 ετών, ειδικά στον επιχειρηματικό κόσμο, βιώνουν αυξημένο στρες.
 - Οι "ορμόνες της ευτυχίας"
 - Σεροτονίνη
 - Ντοπαμίνη
 - Ωκυτοκίνη
 - Ενδορφίνες
- παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διάθεση, την ενέργεια και τη διαχείριση άγχους.

*Πώς επηρεάζονται από τον σύγχρονο
τρόπο ζωής και πώς μπορούμε να τις ενισχύσουμε;*



Σεροτονίνη

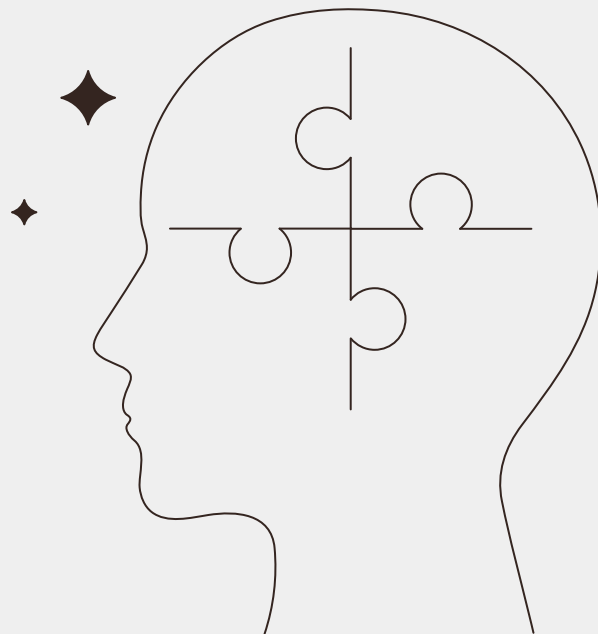
Η ορμόνη της σταθερότητας και της ηρεμίας

Η δύναμη της ηρεμίας

Πώς η **σεροτονίνη** βελτιώνει τη διάθεση και μειώνει το στρες

Τι κάνει η σεροτονίνη:

- Ρυθμίζει τη διάθεση, τον ύπνο, την όρεξη και την ψυχική ισορροπία.
-  Υψηλά επίπεδα = ηρεμία, καλή διάθεση, συναισθηματική σταθερότητα.
-  Χαμηλά επίπεδα = άγχος, κατάθλιψη, ευερεθιστότητα.



Τι επηρεάζει τη σεροτονίνη:

A	Έλλειψη ύπνου & ήλιου
B	Κακή διατροφή & χαμηλή πρόσληψη τρυπτοφάνης
C	Χρόνιο άγχος & εργασιακή εξουθένωση

Πώς να αυξήσετε τη σεροτονίνη:



Έκθεση στον ήλιο
για 15-30 λεπτά
καθημερινά



Διατροφή πλούσια
σε τρυπτοφάνη
(ξηροί καρποί,
μπανάνες,
σολομός, αυγά)



Διαλογισμός &
mindfulness



Επαρκής ύπνος
(7-9 ώρες)

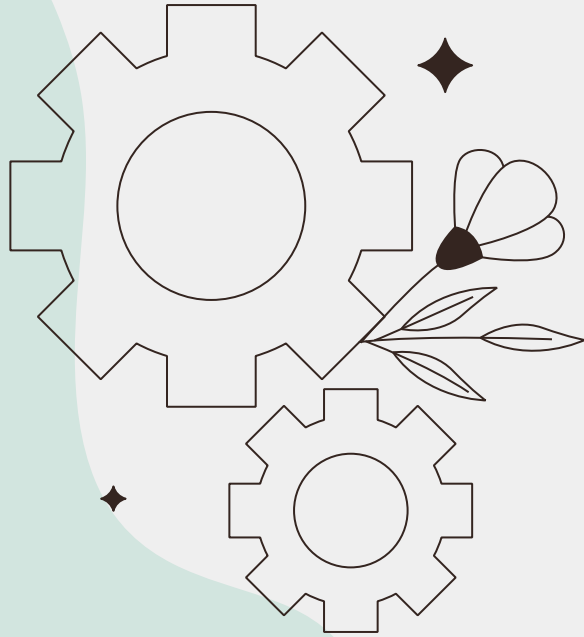


Ντοπαμίνη

Η ορμόνη της επιτυχίας και της ανταμοιβής

Κίνητρο και επιτυχία

Η ντοπαμίνη σας δίνει ενέργεια για να πετύχετε



Τι κάνει η ντοπαμίνη:

- Ρυθμίζει το κίνητρο, την ανταμοιβή και την παραγωγικότητα.
- ↑ Υψηλά επίπεδα = υψηλή ενέργεια, δημιουργικότητα, αυτοπεποίθηση.
- ↓ Χαμηλά επίπεδα = έλλειψη κινήτρου, αίσθηση κόπωσης, δυσκολία συγκέντρωσης.

Τι επηρεάζει τη ντοπαμίνη:

A	Υπερβολική πίεση χωρίς ανταμοιβή
B	Καθημερινή ρουτίνα χωρίς στόχους
C	Έλλειψη φυσικής δραστηριότητας

Πώς να αυξήσετε τη ντοπαμίνη:



Στόχοι

Θέστε μικρούς, επιτεύξιμους στόχους και γιορτάστε κάθε επιτυχία



Μουσική

Ακούστε μουσική που σας εμπνέει



Άσκηση

Αθληθείτε καθημερινά –
ακόμα και 10 λεπτά περπάτημα βοηθούν



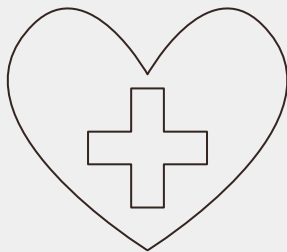
Διατροφή

Καταναλώστε τροφές πλούσιες σε τυροσίνη
(αυγά, αβοκάντο, ξηροί καρποί)



Ωκυτοκίνη

Η ορμόνη της σύνδεσης και των σχέσεων



Χτίζοντας ισχυρές σχέσεις

– Η δύναμη της **ωκυτοκίνης**

Τι κάνει η ωκυτοκίνη:

- Ενισχύει την εμπιστοσύνη, τη σύνδεση με τους ανθρώπους και την ενσυναίσθηση.
-  Υψηλά επίπεδα = αίσθηση ασφάλειας, χαράς και κοινωνικής σύνδεσης.
-  Χαμηλά επίπεδα = απομόνωση, έλλειψη εμπιστοσύνης, αυξημένο στρες.



Τι επηρεάζει τη ωκυτοκίνη:

A	Μοναχική εργασία
B	Απομόνωση - Έλλειψη κοινωνικών αλληλεπιδράσεων
C	Χρόνιο στρες

Πώς να αυξήσετε την **ωκυτοκίνη**:

Επαφή

Περάστε
ποιοτικό
χρόνο με
αγαπημένα
πρόσωπα

Κάντε αγκαλιές &
φυσική επαφή
(ακόμα και χάδι στο
κατοικίδιό σας
βοηθά!)

Πρακτικές
ευγνωμοσύνης
& εθελοντισμός



Ενδορφίνες

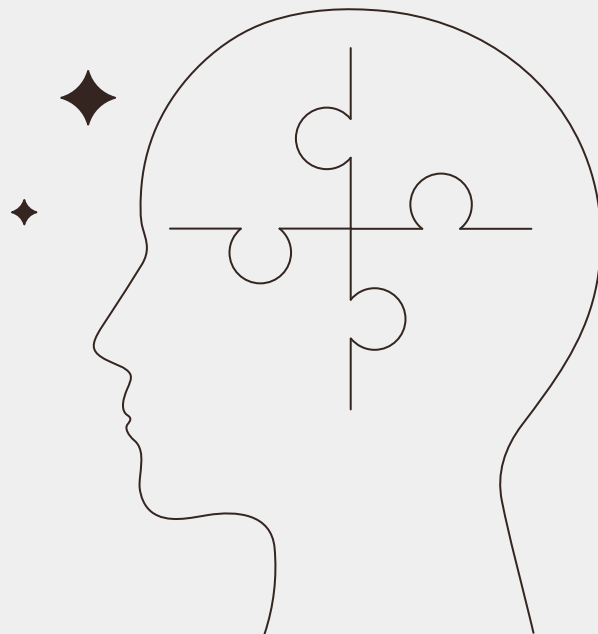
Οι φυσικές παυσίπονες του οργανισμού

Η φυσική σας άμυνα στο στρες –

Οι **ενδορφίνες** μειώνουν τον πόνο και βελτιώνουν τη διάθεση

Τι κάνουν οι ενδορφίνες:

- - Βελτιώνουν τη διάθεση, μειώνουν τον πόνο και ενισχύουν την αντοχή στο στρες.
-  - Υψηλά επίπεδα = αίσθηση ευφορίας, ψυχική ανθεκτικότητα.
-  - Χαμηλά επίπεδα = αυξημένο άγχος, έντονη κόπωση.



Τι επηρεάζει τις ενδορφίνες:

A	Χρόνια πίεση χωρίς χαλάρωση
B	Έλλειψη σωματικής δραστηριότητας
C	Καθιστική ζωή & μονότονη ρουτίνα

Πώς να αυξήσετε τις ενδορφίνες:



Άσκηση

Ασκηθείτε – ακόμα και 10 λεπτά γέλιου έχουν το ίδιο αποτέλεσμα!



Χόμπι

Δοκιμάστε δραστηριότητες που σας ευχαριστούν (χορός, μουσική, τέχνη)

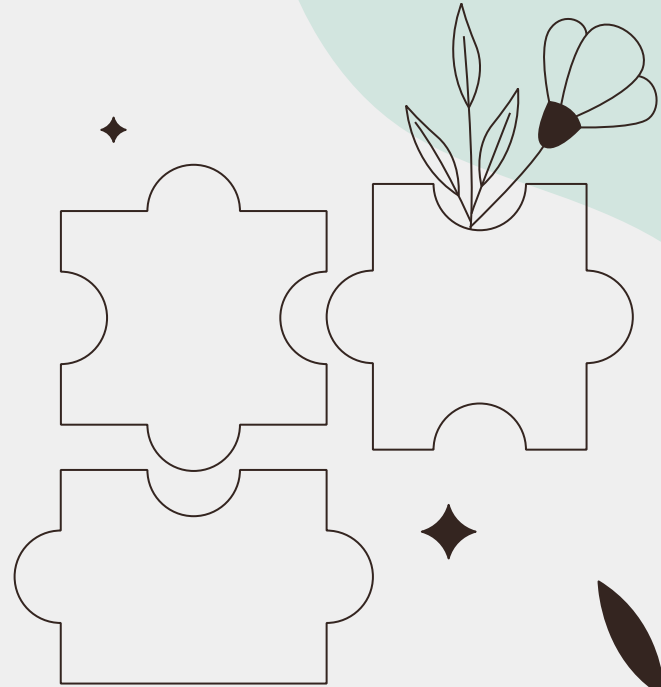


Διατροφή

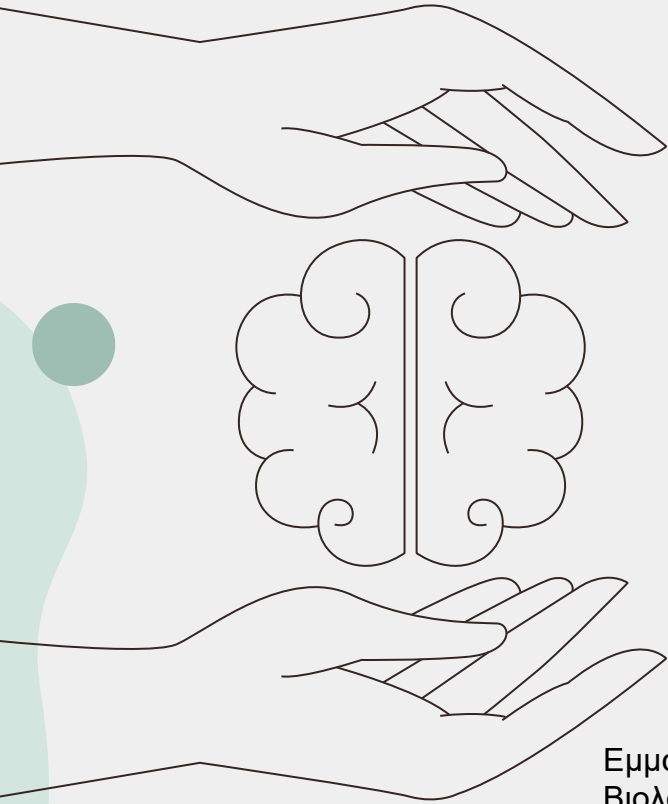
Καταναλώστε μαύρη σοκολάτα & καυτερά φαγητά

Πρακτικές αλλαγές για περισσότερη ευτυχία & λιγότερο στρες στην καθημερινότητά σας.

- Οι ορμόνες της ευτυχίας επηρεάζουν τη διάθεση, την ενέργεια και την ανθεκτικότητά μας.
- Η ισορροπημένη διατροφή, η σωματική δραστηριότητα και οι κοινωνικές σχέσεις μπορούν να ενισχύσουν φυσικά τα επίπεδά τους.



Ευχαριστώ!



emmanouela_foteinou & bio_clinical_center



www.efdiatrofin.gr



Bio Clinical Center by Εμμανουέλα Φωτεινού



Εμμανουέλα Φωτεινού
Βιολόγος- MSc Κλινική Βιοχημικός
Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος
Health coach – eating disorders
Ιδρύτρια του Bio Clinical Center