

Это работает – повышаем уровень гормонов счастья



Период коротких поздних осенних дней традиционно ассоциируется с апатией, сонливостью и упадком сил. Сокращение светового дня, изменение биоритмов и снижение активности могут снижать уровень серотонина, дофамина и эндорфинов – ключевых гормонов радости, мотивации и эмоционального баланса. Эксперты разных сфер – от фитнеса и питания до психологии и спа – делятся проверенными способами поддержать эмоциональное здоровье.

Движение и танцевальный фитнес: дофамин в действии

Физическая активность – один из самых прямых способов стимулировать гормоны радости. Танцевальные практики не только укрепляют тело, но и активируют нейромедиаторы, которые отвечают за мотивацию и эмоциональный подъем.

«Танцевальные тренировки, такие как zumba, — один из самых эффективных способов стимулировать выработку дофамина, серотонина и эндорфинов, отвечающих за настроение и мотивацию. Научные исследования подтверждают, что занятия танцевальным фитнесом повышают уровень этих гормонов и одновременно снижают кортизол, помогая справляться со стрессом и поддерживать психоэмоциональное здоровье.

Особое значение имеет социальный компонент: групповые занятия создают чувство общности и вовлеченности. Взаимодействие с другими участниками и синхронизация движений под музыку усиливают выброс эндорфинов и дофамина, повышая ощущение радости и внутреннего драйва. Даже 30–40 минут таких тренировок в неделю способны заметно улучшить настроение, добавить энергии и поддержать эмоциональное равновесие, особенно в сезон, когда день становится коротким», — рассказывает Сергей Побегалов, международный фитнес-презентер, хорео-мастер LDFA.

Питание как источник гормонов радости

То, что мы едим, напрямую влияет на работу мозга. Правильные продукты помогают синтезировать нейромедиаторы, которые поддерживают настроение, улучшают сон и повышают устойчивость к стрессу.

«Питание напрямую влияет на выработку дофамина, серотонина и эндорфинов. Серотонин синтезируется из триптофана, который содержится в индейке, лососе, яйцах, бананах, орехах и бобовых. Для его производства нужны витамины группы В, магний и цинк. Дофамин формируется из тирозина, содержащегося в авокадо, бананах, яйцах, рыбе и твороге, при участии железа, меди и витаминов В6 и С. Эндорфины стимулируются через «приятный стресс» — острые еда, темный шоколад, ягоды и цитрусовые.

Особое внимание стоит уделять клетчатке: она питает полезные бактерии кишечника, часть которых синтезирует нейромедиаторы — дофамин, эндорфины, серотонин и ГАМК. На самом деле около 95% серотонина вырабатывается именно в кишечнике, поэтому правильное питание поддерживает сон, настроение, концентрацию и скорость реакций.

Также полезны омега-3 жирные кислоты, которые повышают чувствительность рецепторов к дофамину и серотонину, а умеренное количество углеводов помогает триптофану проникать в мозг, поддерживая естественный уровень этих гормонов», — объясняет Сергей Леонов, шеф-повар, основатель онлайн-академии здорового питания «ЗОЖигай».



Телесные практики и спа: эндорфин и дофамин в действии

Телесные практики и спа-процедуры – мягкий, но мощный способ «разбудить» гормоны радости. Контрастные водные процедуры, массаж и ароматерапия помогают снять стресс и вернуть ощущение легкости.

«Осенью гормональный фон меняется: из-за недостатка света падает уровень серотонина и витамина D, а мелатонин – гормон сна – растет. Это естественно приводит к апатии, снижению мотивации и эмоциональному спаду. Помочь себе можно через телесные практики, которые стимулируют выработку дофамина и эндорфина – гормонов радости и внутреннего драйва.

Спа-процедуры – естественный способ вернуть баланс. Контрастный душ, массаж, ароматерапия или горячая ванна стимулируют рецепторы, отвечающие за выделение дофамина и эндорфина. Контрастные водные процедуры мгновенно «включают» организм, повышая уровень энергии. Массаж запускает синтез эндорфинов и снижает кортизол, а ароматы лаванды, бергамота и мяты воздействуют на лимбическую систему, улучшая эмоциональный фон и концентрацию.

Даже короткие домашние ритуалы – утренний сухой массаж щеткой, аромадиффузор с цитрусами или мятой, вечерняя ванна с солью и маслами – запускают биохимические процессы, возвращающие бодрость и интерес к жизни», – рекомендует Тельериас-Кастильо Феликс, массажист СПА-клиники «Восточный экспресс».



Простые стратегии на каждый день

Помимо тренировок и питания, есть ежедневные привычки, которые поддерживают баланс нейромедиаторов. Даже короткие ритуалы и простые действия способны повысить уровень дофамина и эндорфинов.

«Осень – это перестройка нейрохимии мозга. Когда световой день сокращается, падает серотонин, а мелатонин растет – поэтому многим хочется спать, трудно вставать и ничего не радует. Чтобы поддержать эмоциональное состояние, важно стимулировать выработку дофамина и эндорфина – естественных “гормонов радости”.

Даже 20 минут дневной прогулки дают заметный эффект. Добавьте приятные ритуалы: теплый душ, любимую музыку, творчество, живое общение – все это активирует дофаминовые цепочки мозга. Контакт с дневным светом, прогулки и умеренные физические нагрузки способствуют синтезу эндорфинов, снижающих тревожность и усталость.

Не замыкайтесь: включайте больше телесных и эмоциональных стимулов, и организм будет получать сигналы, что все в порядке, можно жить и радоваться», – советует Екатерина Станиславовна Савина, клинический психолог.



Подписывайтесь на наш канал в [Яндекс.Дзен](#)

(<http://zen.yandex.ru/kizru>)

vyyasnyaet-otnosheniya-
chto-govoryat-o-
neprostom-kharaktere-
printsa-uilyama-v-ego-
okruzhe/)

«Постоянно
выясняет
отношения»: что
говорят о
непростом
характере
принца Уильяма
в его окружении
(/content/sekrety-
zvezd/postoyanno-
vyyasnyaet-
otnosheniya-chto-
govoryat-o-
neprostom-
kharaktere-
printsa-uilyama-v-
ego-okruzhe/)

makiyazhem-i-bez-dva-
raznykh-cheloveka/)

Анна Седокова
показала себя с
макияжем и без
(два разных
человека)
(/content/sekrety-
zvezd/anna-
sedokova-
pokazala-sebya-
s-makiyazhem-i-
bez-dva-raznykh-
cheloveka/)

meditsina/novosti-esteticheskaya-
meditsina/set-klinik-beautiful-
people-pobeditel-konkursa-
ultraformer-classys-user-night-
2023/)

Сеть клиник Beautiful
People — победитель
конкурса Ultraformer/
Classys User Night 2023
(/content/esteticheskaya-
meditsina/novosti-
esteticheskaya-
meditsina/set-klinik-
beautiful-people-
pobeditel-konkursa-
ultraformer-classys-user-
night-2023/)

meditsina/plasticeskaya-
khirurgiya/anatoliy-ershov-moya-
rabota-derzhitsya-na-trekh-kitakh-
nadezhnost-vnimanie-i-
estestvennost/)

Анатолий Ершов: «Моя
работа держится на трех
китах: надежность,
внимание и
естественность»
(/content/esteticheskaya-
meditsina/plasticeskaya-
khirurgiya/anatoliy-
ershov-moya-rabota-
derzhitsya-na-trekh-
kitakh-nadezhnost-
vnimanie-i-
estestvennost/)

НАШИ РАССЫЛКИ

Введите Ваш E-mail

Согласен с соглашением об использовании информационного ресурса (/termsofuse.pdf)

ПОДПИСАТЬСЯ

Актуальные статьи



(/content/krasota/novosti-beauty/siniy-shampun-flyuid-i-glazur-tri-byuti-novinki-dlya-
idealno-krasivykh-volos/)

**Синий шампунь, флюид и глазурь:
три бьюти-новинки для идеально
красивых волос**
(/content/krasota/novosti-
beauty/siniy-shampun-flyuid-i-glazur-
tri-byuti-novinki-dlya-idealno-
krasivykh-volos/)

Сохранять насыщенный и ровный цвет волос, их блеск и
ухоженность помогут новинки из нашего обзора. Знакомьтесь!

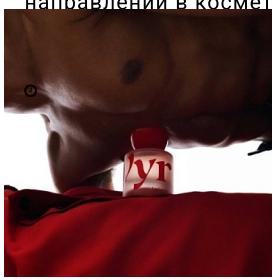
🕒 14 минут назад



(/content/esteticheskaya-meditsina/novosti-esteticheskaya-meditsina/bez-
sомнений-5-mifov-i-pravda-o-nitevykh-metodikakh-omolozheniya/?
erid=2Vfnxy86RrH)

**Без сомнений: 5 мифов и правда о
нитевых методиках омоложения**
(/content/esteticheskaya-
meditsina/novosti-esteticheskaya-
meditsina/bez-sомнений-5-mifov-i-
pravda-o-nitevykh-metodikakh-
omolozheniya/?erid=2Vfnxy86RrH)

Нитевые методики — одно из самых обсуждаемых
издевательств в косметологии и эстетической медицине



направлений в косметологии и эстетической медицине.
(/content/krasota/aromaty/seksualnye-aromaty-kak-zapretnaya tema-stala-osnovoy-dlya-pozitsionirovaniya-brendov/)

Сексуальные ароматы: как запретная тема стала основой для позиционирования брендов (/content/krasota/aromaty/seksualnye-aromaty-kak-zapretnaya tema-stala-osnovoy-dlya-pozitsionirovaniya-brendov/)

Достаточно часто продвижение новых ароматов (и даже целых брендов, занимающихся производством парфюмерии) строится на удачном сторителлинге. Именно запахи у многих из нас ассоциируются с эмоциями и воспоминаниями, которые легко упаковать во впечатляющую историю. На этом решили сыграть и такие игроки рынка, как Borntostandout, Toskovat и Vugao. Рассказываем об их представлении о «сексуальных» парфюмах.

🕒 4 ЧАСА НАЗАД

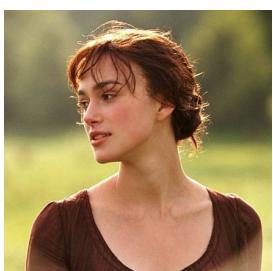


(/content/psikhologiya/otnosheniya/govorit-cto-lyubit-11-priznakov-cto-muzhchina-vas-na-samom-dele-ne-tsenit/)

Говорит, что любит: 11 признаков, что мужчина вас на самом деле не ценит (/content/psikhologiya/otnosheniya/govorit-cto-lyubit-11-priznakov-cto-muzhchina-vas-na-samom-dele-ne-tsenit/)

Иногда слова любви звучат убедительно, но поступки говорят громче любых обещаний. Если ваш партнер постоянно повторяет, что любит вас, но поведение оставляет желать лучшего, возможно, дело в отсутствии настоящей ценности ваших отношений для него. Поможем разобраться, действительно ли ваши отношения заслуживают доверия и уважения.

🕒 СЕГОДНЯ



(/content/krasota/makiyazh/makiyazh-v-stile-geroini-gordosti-i-predubezhdeniya/)

Макияж в стиле героини «Гордости и предубеждения» (/content/krasota/makiyazh/makiyazh-v-stile-geroini-gordosti-i-predubezhdeniya/)

Несмотря на то, что мы совсем недавно отпраздновали Новый год, весна гораздо ближе, чем может показаться на первый взгляд. Это означает, что совсем скоро настанет идеальный момент, чтобы немного поменять стиль в макияже, — сделать его более легким и романтичным. В социальных сетях, например, предлагают попробовать бьюти-образ в эстетике «Гордости и предубеждения». Рассказываем, как это сделать.

🕒 СЕГОДНЯ

Показать еще

Политика конфиденциальности
(https://docs.google.com/document/d/17pMimVpkLS1hDAsdIX_H3HO-5-0tXNbCpduUVQ9yRo/edit?usp=drive_link)

Пользовательское соглашение
(https://docs.google.com/document/d/1KUzO4_ydShQbibeVdVzYhhQz1M2NzRvmZkiiNUPQaCA/edit?usp=drive_link)

Согласие на обработку персональных данных
(https://docs.google.com/document/d/1LRRc94Oxs9HzSuEALWXGPz1d2pmiarzmC2imjL4-ycU/edit?usp=drive_link)

Сетевое издание KIZ.RU
Регистрационный номер: серия Эл № ФС77-87499
Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)
17.06.2024
18+

Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью "КИЗ МЕДИА"
Главный редактор: Лия Казарян-Рогожина
Контактные данные для государственных органов (в том числе для
Роскомнадзора): эл. почта: editor@kiz.ru, телефон: +7 (495) 22 39 888
Copyright (c) ООО «КИЗ МЕДИА», 2025. Любое воспроизведение материалов сайта
без разрешения редакции воспрещается.

