

Zaplanuj swój tydzień dobrostanu

wykonuj te proste ćwiczenia, aby podnieść poziom hormonów
szczęścia i poprawić swój nastrój

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek

D • dopamina **e** • endorfiny **S** • serotonina **O** • oksytocyna



Operatywna Nauczycielka

Zaplanuj swój tydzień dobrostanu

wykonuj te proste ćwiczenia, aby podnieść poziom hormonów
szczęścia i poprawić swój nastrój

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek

D • dopamina **e** • endorfiny **S** • serotonina **O** • oksytocyna



Operatywna Nauczycielka