

Удовольствие как Ресурс Здоровья или Рецепт Дофамин-Серотонинового Смузи

- **Нейронаука Удовольствия.**
- Взгляд нейробиолога и психолога: 4 способа и 3 пути получения удовольствия.
- **Нехватка удовольствия — источник неудовлетворенности, ангедонии, стресса, депрессии, агрессии, психических расстройств и зависимостей.**
- **Пагубные привычки — суррогат удовольствия.**
- **Как определить своего доминирующего Поставщика Дофамина.**
- **Здоровый рецепт феерического удовольствия.**

