

Conoce la ciencia de la felicidad

http://www.upsocl.com/mujer/conoce-la-ciencia-de-la-felicidad-2/?utm_source=Relacionados&utm_medium=Pagina&utm_campaign=links



Por [Valentine Rudolphy](#)

Todos estamos constantemente buscando cómo llegar a ella, pues existe la “receta” para alcanzar esa meta.

La página web de infografías Visual.ly, recogió información de diversas fuentes, como la Universidad de Illinois y otras fuentes, sobre **cuál es la receta científica perfecta para lograr ser feliz**. Esta combina pensamientos positivos, alimentos específicos, hacer ejercicio, entre otras cosas. Descubre cuál es la clave para ser una persona más alegre.

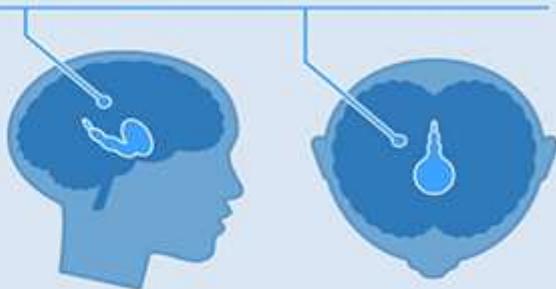


La Ciencia de la Felicidad

El Hipocampo

área del cerebro humano responsable de la

felicidad y los recuerdos positivos.



Serotonina es un neurotransmisor

sintetizado a partir del aminoácido triptófano usualmente encontrado en el pavo.



La serotonina ayuda a regular:

- el aprendizaje
- el estado de ánimo
- el sueño
- la sexualidad
- y el apetito

20 minutos

Estando afuera con buen clima



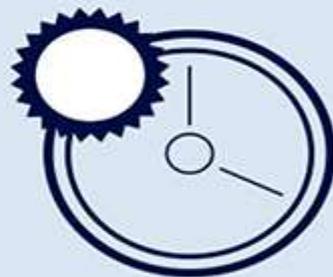
mejora el estado de ánimo



amplía el pensamiento



y mejora la memoria funcional



Las personas casadas son

10%

más felices que las no casadas.

Ocupaciones más alegres:

Clérigos
Actores
Arquitectos
Bomberos



Alrededor del mundo, el consumismo es el mayor supresor de felicidad.



México y Puerto Rico: Gente más optimista



Nigeria y México: Gente más optimista

Visto e Imágenes de [Visual.ly](#).