





Fatigue et somnolence



Soif et bouche sèche



Besoin très fréquent d'uriner





 <h2>ENDORPHINE</h2> <ul style="list-style-type: none">• Ris avec tes amis• Pratique un loisir• Danse, chante	 <h2>DOPAMINE</h2> <ul style="list-style-type: none">• Dors 7 à 9 heures par jour• Célèbre tes petits succès• Fais du sport
<p>BOOSTER LES HORMONES DU BONHEUR</p> <p>MOI & LES AUTRES</p>	
 <h2>SÉROTONINE</h2> <ul style="list-style-type: none">• Pratique la gratitude• Profite de la nature• Rappelle-toi les bons moments	 <h2>OCYTOCINE</h2> <ul style="list-style-type: none">• Médite• Prends quelqu'un dans tes bras• Fais une bonne action







