Sinar Matahari Bikin Happy! Yuk, Cari Tahu Bagaimana Cahaya Alami Bisa Tingkatkan Mood Kamu!

Prolite – Cuaca Cerah dan Energi Positif: Bagaimana Sinar Matahari Dapat Meningkatkan Mood?

Kita semua pasti pernah merasakan bedanya suasana hati saat berada di bawah langit yang cerah dibandingkan dengan hari-hari yang mendung dan suram.

Entah kenapa, sinar matahari seringkali memberikan semangat baru dan bikin kita merasa lebih segar, bahkan lebih bahagia!

Ternyata, fenomena ini bukan sekadar perasaan, lho. Ada banyak penelitian yang menunjukkan bahwa sinar matahari memang punya efek positif buat mood kita.

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

Yuk, simak kenapa sinar matahari bisa jadi “teman” terbaik untuk kesehatan mental dan bagaimana kita bisa memanfaatkannya dengan baik!

Mengapa Cuaca Cerah dan Sinar Matahari Bisa Meningkatkan Mood?

Sinar Matahari Bikin Happy! Yuk, Cari Tahu Bagaimana Cahaya Alami Bisa Tingkatkan Mood Kamu!



Tahu nggak sih, salah satu rahasia di balik cuaca cerah yang bisa bikin kita merasa lebih happy adalah serotonin.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Serotonin adalah neurotransmitter atau zat kimia dalam otak yang berperan penting dalam mengatur mood. Nah, paparan sinar matahari ternyata bisa meningkatkan produksi serotonin di otak kita.

Sinar Matahari Bikin Happy! Yuk, Cari Tahu Bagaimana Cahaya Alami Bisa Tingkatkan Mood Kamu!



Baca Selanjutnya
DPRD Kota Bekasi Matangkan Rancangan APBD Tahun 2025