

ПРАВДА ИЛИ ВЫМЫСЕЛ

Вымысел



Волнение бывает только у слабых и неуверенных людей.



Стресс вызывается только негативными эмоциями.



Нужная привычка формируется быстрее, когда высокая мотивация сочетается с легкостью выполнения.

Правда



Слезы при эмоциональных возбуждениях уникальны и отличны по составу от слез, например, от лука.



Спорт полезен только для физического здоровья.



Еда, богатая простыми углеводами (конфеты, булочки), способствует быстрому насыщению и борьбе с волнением перед важным событием.

ПРАВДА ИЛИ ВЫМЫСЕЛ

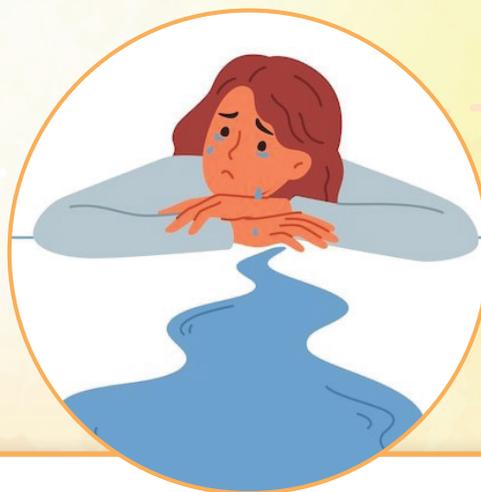
ВЫМЫСЕЛ

ПРАВДА ИЛИ ВЫМЫСЕЛ

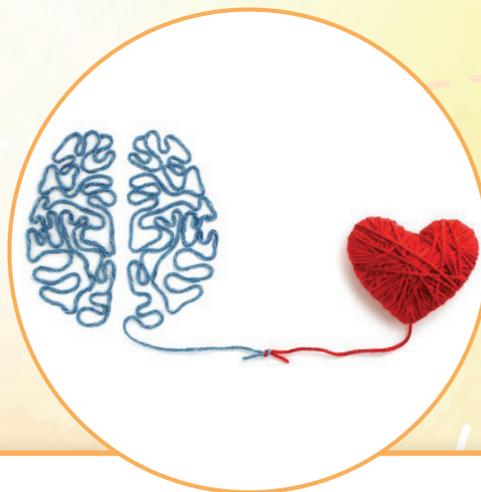
Правда



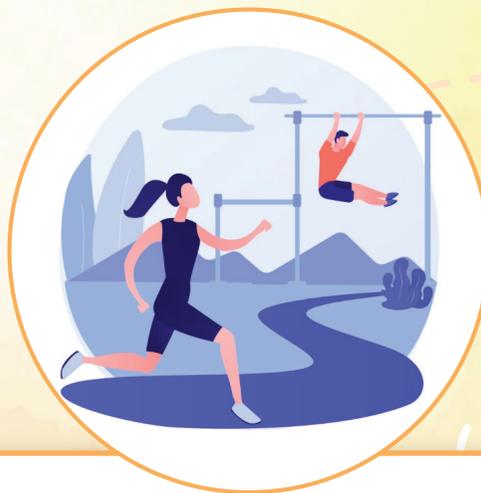
Волнение бывает только
у слабых и неуверенных людей.



Слезы при эмоциональных возбуждениях уникальны и отличны по составу от слез, например, от лука.



Стресс вызывается только
негативными эмоциями.



Спорт полезен только
для физического здоровья.



Нужная привычка формируется быстрее,
когда высокая мотивация сочетается
с легкостью выполнения.



Еда, богатая простыми углеводами (конфеты, булочки), способствует быстрому насыщению и борьбе с волнением перед важным событием.

ПРАВДА ИЛИ ВЫМЫСЕЛ

Ответы

Вымысел

1. Волнение бывает только у слабых и неуверенных людей.

Волнение — это естественная реакция на важное событие. Его испытывают все. Это не признак слабости, признак того, что ситуация значима.

Правда

2. Слезы при эмоциональных возбуждениях уникальны и отличны по составу от слез, например, от лука.

Механизмы выделения слез при плаче отличаются от механизмов защитного слезотечения и обеспечиваются возбуждением разных областей. При этом эмоциональные слезы содержат гормоны, например, энкефалин, который снижает чувство боли и является индуктором позитивных эмоциональных состояний, эйфории и счастья.

Вымысел

3. Стресс вызывается только негативными эмоциями.

Стресс — это реакция организма, которая говорит о том, что организм выходит из состояния равновесия. Это необходимо для жизни, для того чтобы человек развивался. Поэтому стрессом может быть и состояние влюбленности, и выступление перед большой аудиторией — такие вещи, которые сопоставимы с позитивными аспектами жизни.

Вымысел

4. Спорт полезен только для физического здоровья.

Помимо физического здоровья, спорт улучшает психическое состояние, способствует уверенности в общении, целеустремленности. Регулярные занятия спортом повышают выработку гормонов счастья (эндорфины, серотонин, дофамин).

Правда

5. Нужная привычка формируется быстрее, когда высокая мотивация сочетается с легкостью выполнения.

Чем проще действие, тем чаще человек его начинает выполнять. А удовольствие от полученного результата позволит закрепить успех.

Вымысел

6. Еда, богатая простыми углеводами (конфеты, булочки), способствует быстрому насыщению и борьбе с волнением перед важным событием.

После употребления рафинированных углеводов происходит скачок инсулина, а уровень глюкозы в крови резко снижается. Организм замечает это и начинает вырабатывать гормоны, в том числе и адреналин, которые стимулируют печень к выработке недостающей глюкозы. Как только адреналин достигает мозга, он переключается в реактивный режим — учащается сердцебиение и дыхание, появляется нервозность.